ரதி மதன

சிருங்கார ரஹஸ்யம்

(ஓர் அரிய மானிட மர்ம நூல்)

(இரண்டாம் பதிப்பு)

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
9 APR 1926
MADRAS

பிரசுரகர்த்தர்கள் :

மதராஸ் புக் கம்பெனி,

மதராஸ்

1925

இப்புத்தகம் இங்கிலீஷிலும் கிடைக்கும்

விலை ரூபா 1

181676

181676

சென்னை-600 008.

முகவுரை.

181676.

ஆகாரம், நித்திரை, பயம், மைதுனம் இந்நான்கும் மானிடர்களுக்கும், இதர பசு பக்ஷி மிருகாதிகளுக்கும் இயல்பேயெனக் கூறுவார்கள். ஆனால் மானிடர்களுக்கும், பசு பக்ஷி மிருகாதிகளுக்கும் பேதம் இல்லையோவெனின், தாராளமான பேதம் உண்டே எனக்கூறத் தடையில்லை. எதில் வித்தியாஸம் உண்டு எனக்கேட்டால் மானிடர்களுக்கு யூகம் என்னும் சக்தி உண்டு. மற்றப்பிராணிகளுக்கு அது இல்லை என்பதே அதற்கு விடையாகும்.

எவன் இந்த யூகசக்தியைச் சரிவர உபயோகிப்ப தில்லையோ அவனே ஓர் மிருகஜாதியைச் சேர்ந்தவனே எனக் கொள்ளலாம். அத்தகையவர்களுக்கு இப்புத்தகம்போன்ற மானிட மர்மசாஸ்திரமெனப் பெயர் வாய்ந்த நூல்கள் யாதொரு நன்மையையும் பயக்கமுடியவே முடியாதெனக் கூறிவிடலாம். இந்நூலும் அவர்களின்பொருட்டு வரையப் பட்டதன்று. மிருகங்களைப்போலவே அவர்கள் தங்கள் தங்களது காலங்களைக் கழித்து வருவார்களே அன்றி வேறில்லை. அவர்கள் உண்டாக்கும் பிரஜைகளும் மிருகங் கள் எனும் குட்டிகளை ஒருவாறு ஒக்கும் எனவும் கூறலாம்.

குதிரை முதலிய பிராணிகள், யூகமின்றிப் பொலிந்து உண்டாக்கும் பிராணிகள் ஒரே நிலைமையிலேயே இருக்குமே ஒழிய மேல்தரப் பிராணிகளாக ஆகமாட்டாது. உதாரணமாக எவ்விதப் பிராணிகளை எடுத்துக்கொண்டு பார்த்தாலும் அவைகள் அனேகம் நூற்றாண்டுகளுக்குமுந்தி இருந்தவாறே இருக்க்காணலாமே ஒழிய அவைகளுள் பெருத்த மாறுதல் ஒன்றும் ஏற்பட்டிருக்கக் காணவில்லை. பண்டைக்காலத்திய குரங்குக்கும் இக்காலத்திய குரங்குக்கும் யாது வித்தியாஸம் உளது? யாதுமேயில்லை. இதற்குக் காரணம் அதனிடம் யூகசக்தி இல்லை என்பதால் அன்றோ!

கடவுள் மனிதர்களுக்கு யூகசக்தியைக் கொடுத்திருப்பதற்குக் காரணமென்னவாக இருத்தல் கூடுமென ஆராய்ச்சி செய்து பார்ப்போம்.

யூகசக்தி மிகவும் குறைவாகவுள்ள பிராணிகளைக் காட்டிலும் அது அதிகம் வாய்ந்துள்ள மானிடர்கள் நாளுக்குநாள் க்ஷீணித்து வருவதைப்பற்றி ரிஷிகள் முதலிய சான்றோர் முறையிட்டிருக்கின்றனர் அன்றோ! இவ்வித க்ஷீணதிசைக்குக் காரணம் யூகசக்தி சரியானபடி உபயோகிக்கப்படாது கிரமம் தப்பி உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதாலேயே என்பது விளங்கும்.

இயற்கையிலேயே நாம் மானிடர்களை இருதிறத்தினர்களாகப் பிரிக்கலாம். படித்து, சீர்திருத்தம் வாய்ந்து நன்னெறியில் ஒழுகுபவர்கள் ஒருபக்கம்; படிப்பற்று சீர்திருத

தம் இன்றி இயற்கை நெறிதப்பி துன்மார்க்கர்களாகத் திரி பவர்கள் இன்னொரு பக்கமெனக் கூறில் பொருந்தும்.

இவ்விரு திறத்தினர்களிடமும் இம்மானிட மர்ம நூலை நாம் கூறினுற் முந்திய வகுப்பினர் இதைத் தங்களது உண் மையான ஆனந்த அனுபவ ஸம்ஸார வாழ்க்கைக்கு மார்க்கத் தைக் காட்டும் பெருந்தீபமெனக் கொள்ள பிந்தியவர்கள் அதைத் தங்களிடம் எற்பட்டுள்ள கெடுதிகளைப் பிரதிபலித் துக் காட்டும் ஓர் நிலைக் கண்ணுடியே எனக் கொள்ளலும் ஸஹஜம்.

திடகாத்திர சரீரத்துடனும், தேஹ ஆரோக்கியத் துடனும் வாழவேண்டுமென்ற விருப்பம் இராத மனிதனும் உண்டோ இப்புவியில்! அப்படிக்கிருக்க அநேகர் அவ் விருப்பத்தை அடையாமற் போகும் காரணந்தான் என்ன? அவர்கள் இயற்கை விருத்தமாக நடந்துகொள்வதினுல் அவர்களுக்கு நேரிடும் தீங்கும் துர்ப்பலமும் ஸ்வயம் கிருத அபராதபலன் என ஏன் நாம் கூறக்கூடாது.

இவ்வுலகில் இயற்கை விருத்தமான மார்க்கங்கள் அநே கங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளை யெல்லாம் பற்றிக் கூறப்புகின் விரியும்; மானிட மர்ம சாஸ்திர ஸம்பந்தமான மார்க்கத்தைப்பற்றி மாத்திரம் இங்கு கூறுவோம்.

மானிட அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் உறுதியுள்ள தானவைகளாகவும் இயற்கை விருத்தமின்றி உபயோகித்து வரின் நெடுநாள் உபயோகிக்க யோக்கியமானவைகளாகவும் இயற்கையிலேயே ஏற்படுவது ஸஹஜம். ஆனால் அவைகள் ஜாக்கிரதையுடனும் கிரமப் பிசகின்றியும் உபயோகிக்கப் படாவிடில் வியாதியில் அடிபட்டோ அல்லது வேறு விதங் களிலோ வலிவை குன்றிப்போய் ஆயுளைக்குறைக்கும்படி ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. எல்லாமானிட உறுப்புகளும் கொஞ் சம் கிரமப்பிசகான உபயோகத்தினால் வன்மை குன்று மெனக் கூறினால், மானிட மர்ம ஸ்தானங்களோ இன்னும் குறைந்த ஸ்வல்ப கிரமம் தப்பி உபயோகிக்க நேர்ந்தாலும் பாதிக்கப்பட்டுக் கெடுதலை அடைந்துவிடக் கூடுமென்பது தெரிந்தவர்களது கொள்கை.

மானிடர்களிற் பெரும்பான்மையோர்களுக்கு மர்ம ஸ்தானங்களின் கிரமமான உபயோகம் எது கிரமப் பிசகான உபயோகம் எது என்பதே தெரியாதெனக் கூறத் தடை யில்லை. ஸஹவாஸ தோஷத்தினாலும், பின்வரும் கெடுதிகள் எத்தகையனவை என்பது முன்னரே தெரியாததாலுமே அநேகர் இயற்கை விருத்தமான துர் அப்பியாஸங்களைப் பழகி தங்களது மர்ம ஸ்தானங்களை உபயோக மற்றுப் போகும்படி செய்து, தேஹ ஆரோக்கியத்தை இழந்து அல்ப ஆயுளுடன் கூடியவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள்.

மானிட மர்ம ஸ்தானங்களின் இயற்கை விருத்தமான உபயோகத்தால் தேஹத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டும் ஆயுளைக் குறைத்துக்கொண்டும் எப்பொழுது மரணம் கிட்டுமோவென ஆவலுடன் உலகத்தை வெறுத்து ஸஞ்சாரப் பிரேதம் போலிருந்து வரும் சிறுவர் சிறுமிகள் இல்லாத நாடே இராதெனக் கூறலாம். ஏனெனில் அந்தந்த நாடுகளில் அந்தந்த ஜாதியார்களது பாஷைகளில் மானிட மர்ம நூல் பிரசுரிக்கப்பட்டிருப்பதே இதைக் குறிக்கிறதெனக் கூறலாமன்றோ!

மானிடர்களுள் எவ்வளவோ மற்றவர்களுக்குக் கெடுதி விளைத்து அவர்களது வாணாளை வீணாக்கும் பேர்வழிகள் இருக்கின்றார்கள். உதாரணமாகக் குடிப்பவர்கள், சூதாடுபவர்கள், கொலையாளிகள், மோசக்காரர்கள், திருடர்கள் முதலிய எவ்வளவோ வகைப்பட்ட துன்மார்க்கர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் ஒவ்வொருவராலும் ஜனங்களுக்குத் தீங்கும் அபாயமும் ஏற்படுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால் இவர்கள் எல்லோரும் மானிட மர்ம ஸ்தானங்களை இயற்கை தப்பி உபயோகிக்கத் தூண்டும் பாதகர்களைவிட எவ்வளவோ மேலானவர்கள் எனவே கொள்ளல்வேண்டும்.

சாதாரணமாகவே சிறுவர்களுக்கு துர் அப்பியாஸங்கள் அதிக சுளுவில் பிடிபடுவது ஸஹஜம். அப்படியிருக்க மதன பாதையால் பீடிக்கப்பட்டுத் தவிக்கும் நிலையிலுள்ள சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு விருத்தமாக மர்ம ஸ்தானங்களை

உபயோகிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதைவிட மேலான தீங்கை மற்றவர்களுக்குச் செய்யவே முடியாதெனக் கூறலாம்.

சிறுவர்காள்! சிறுமிகாள்! கேளுங்கள்! 'தொட்டியிற் பழக்கம் சுடுகாடுமட்டும்' என்னும் பழமொழியை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். ஆதலால் ஒருவரிடம் ஒரு பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதை அகற்றுவது மிகக் கஷ்டமான விஷயம் என்பதை நான் இங்கு வற்புறுத்திக் கூறுவது அனுவசியம்.

நீங்கள் மாத்திரம் மர்மஸ்தானங்களை இயற்கைக் கிரமம் தப்பி உபயோகிக்க ஒருமுறை பழகிவிட்டால் போதும். பிறகு அப்பழக்கம் உங்களை விடாது என்பது திண்ணம். ஒருக்கால் ஒரு ஆற்றின் கரையில் இரண்டு நண்பர்கள் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஓடிக்கொண்டிருந்த பூரண பிரவாகத்தில் ஒரு கரடி அகப்பட்டு ஆற்ரோடு அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை அது ஒருவன் கம்பளி மூட்டை என்று நினைத்த அவர்களுள் ஒருவன் அதனிடம் நீந்திச் சென்ருன். தண்ணீரில் அகப்பட்டுத் தத்தளிக்கும் பிராணி ஒரு துரும்பு அகப்பட்டாலும் விடாமல் பிடித்துக்கொண்டு உயிர்தப்ப முயற்சி செய்யுமெனக் கூறுவார்கள். அது போல் இக்கரடியும் தன்னிடம் நீந்தி வந்த மனிதனைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ள அதனிடமிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள தன்னுலியன்றமட்டும்

பார்த்தும் முடியவில்லை. அவன் கரடியுடன் போராடிப் படும் பாட்டைக் கரையிலிருந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்த அவனது நண்பனும் நண்பனே! கம்பளிமூட்டை இல்லாமற் போனாலும் போகிறது. நீயாகிலும் பத்திரமாய்க் கரைவந்து சேர் என்றதற்கு, அவன் "ஐயோ! என்செய்வேன்! நான் விட்டாலும் கம்பளிமூட்டை என்னை விடமாட்டேன் என்கிறதே" எனக்கூறிப் புலம்பினதாக ஒருகதை உண்டு.

அதுபோலவே மர்மஸ்தான உறுப்புக்களை இயற்கைத் தப்பிய வழியில் உபயோகிக்கப் பழகிவிட்டால், பிறகு அவ்வழக்கத்திற்குட்பட்டவன் தான் அதை விட்டுவிட முயன்றாலும் அவ்வழக்கம் அவனை விடாது. மேற்கூறிய நண்பன் கரடியுடன் ஆற்றோடு போனதுபோல் கெட்ட மார்க்கமென்னும் ஆற்றின் பிரவாகத்தால் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு நாசத்தை அடைவது நிச்சயமென நாம் உறுதியாய்க் கூறலாம்.

இயற்கை விருத்தமாக இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்வித்தல் கெடுதியை விளக்குமெனக் காட்ட இன்னும் சில விஷயங்களும் எடுத்துக் கூறப்படலாம். ஸ்திரீ சம்போகத்தால் இந்திரிய ஸ்கலிதமாகிக் காமம் தணிவதுபோல் இயற்கை விருத்தமாக நடந்து இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்வதால் தணிவதில்லையெனக் கூறலாம். ஆதலால் தணிவற்ற காம உபத்திரவம் இயற்கை விருத்தமாய் இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்ய

அப்பியஸித்துள்ளவனை அடிக்கடி அவ்வாறு செய்யும்படி தூண்டி, அவனது தேஹத்தை பாழாக்கி அகால மிருத்துவை உண்டாக்கி விடுதலும் இயல்பு.

இத்தகைய துர் அப்பியாசம் அதிபாலியத்திலேயே ஏற்பட்டுவிட்டால் பக்குவமான நிலைமைக்கு வருமுன்னமே இந்திரிய ஸ்கலிதம்செய்ய முயற்சிசெய்யும் காரணம்பற்றி ஏற்படக்கூடும் கெடுதியும் மிகவும் அதிகமானதே எனக் கொள்ளலாம். அத்தகைய இளம்வயதில் பருவகாலத்தில் ஏற்படுவதுபோன்ற அளவு இந்திரியம் ஏற்படுவதும் இல்லை. ஏற்பட்டு சேகரித்து நிற்பதும் இல்லை. ஆதலின் மேற்கூறிய இயற்கை விருத்தமான துரப்பியாஸம் இந்திரிய ஸ்கலிதம் ஆகும்படிச்செய்ய முடிகிறதில்லை. ஆனால் தேஹத்திற்கே அக்கெட்ட முயற்சி ஒருவித ஓச்சலை உண்டாக்கி விடுகிறது.

இந்த அப்பியாஸம் தடுக்கப்படாது. மறுபடியும் அனுசரிக்கப்பட்டால்நாளாவட்டத்திலே தேஹம்க்ஷீணித்து தேஹவன்மை குன்றி நாடி எழும்பாது. நபும்ஸகத் தன்மையை உண்டாக்கிவிடுகிறது.

இயற்கை விருத்தமான இந்திரிய ஸ்கலிதத்தால் ஏற்படக்கூடிய இன்னொருவித தீங்கும் உண்டு. மர்மஸ்தானம் இயற்கை விருத்தமான உபயோகத்தால் இந்திரியத்தைச்சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளும் சக்தியை இழந்து போகிறது.

பருவகாலம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இந்திரிய உற்பத்தியும் அதிகமாய்க் கொண்டேவரும். ஆனால் அதை நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் சக்தியை மர்மஸ்தானம் இழந்துபோயுள்ள காரணத்தினால் இந்திரியம் தானாகவே ஒழுகிவிடும்படி ஏற்படும். மூத்திரத்துடன் கலந்தபடியே வெளிவருதலும், அல்லது தலக்கட்டினால் கொஞ்சம் முக்கிக்கொண்டு மல விஸர்ஜனம் செய்ய நேரிடினும் வெளிவருதலும் இயல்பேயாகும்.

ஆரம்பத்தில் இந்த இயற்கை விருத்தமான இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்யும் துராப்பியாஸம் அதிக இன்பத்தைத் தருதல் வாஸ்தவமே. அதனால்தான் சிறுவர்களில் அநேகர் இந்த துராப்பியாசத்தின் கீழ்வந்து விடுவதும், ஆனால் நாளாவட்டத்தில் இயற்கை விருத்தமான அப்பியாஸத்தினால் ஏற்படும் இவ்வின்பமும் குறைந்துகொண்டே வந்து இறுதியில் இன்பமே தரக்கூடாததாக ஆகிவிடுவது அநேகர்களது அனுபவம். மர்மஸ்தானம் மரத்துப்போய் உபயோகமற்றதாக ஆகிவிடுகிறதெனக்கூறில் முற்றிலும் பொருந்தும்.

இயற்கை விருத்தமான அப்பியாஸத்தால் இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்து அதனால் இன்பத்தை அடைய முடியாமற் போனவர்கள் ஸ்திரீ சம்போகத்தால் ஏற்படும் இன்பத்தையும் அடையமுடியாமற் போய்விடுகிறார்கள் என்பது மறக்கத்தக்கதல்ல.

மேற்கூறிய துராப்பியாஸத்தால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதி மர்மஸ்தானத்தை உபயோகமில்லாமற் போகும்படி செய்து தேஹ வன்மையைக் குறைக்கிறதென்பது மாத்திரமே அன்று. அந்த அப்பியாஸம் அநேகம் வியாதிகளையும்கூட சிற்சிலர்களிடம் உண்டாக்கக் கூடுமென்றும் கூறியுளர் வைத்தியசாஸ்திர விற்பன்னர்கள்.

இதுகாறும் சிறுவர்கள் அடையக்கூடிய தீங்கைப்பற்றி அவர்களை எச்சரிக்கும் நோக்கத்துடன் கூறிவந்தோம். இனி இத்தகைய இயற்கை விருத்தமான கெட்ட அப்பியாசத்தால் சிறுமிகளுக்கு நேரிடக்கூடும் தீங்குகளைப் பற்றியும் கூறி அவர்களையும் எச்சரிக்கைசெய்து இம் முகவுரையை முடிப்போம்.

மர்மஸ்தானத்தின் இயற்கை விருத்தமான உபயோகத்தினால் ஸ்திரீகளுக்கு நேரிடும் முதல் கெடுதி அவர்களது சரீர அழகு குன்றிவிடுதலெனக் கூறலாம். அவர்களுக்கு இன்றியமையாதது அழகே. ஆதலால் அதை அகாலத்தில் இழந்துவிடுவதைப் போன்ற துர்ப்பாக்கியம் வேறொன்றுமில்லை யெனக் கூறலாம். அடுத்த கெடுதியோவெனில், இந்தக் கெட்ட அப்பியாசத்தினால் யோனியிலிருந்து வெள்ளை வடிவதுடன் மாதவிடாயும் இயற்கைக் கிரமமும் காலமும் தப்பி ஏராளமான சோணிதம் வெளிப்பட்டு தேகத்தைக் கெடுத்துவிடும். தவிர இந்த துர் அப்பியாஸம் அநேக விதமான நோய்களையும் உண்டாக்கக் கூடுமென்று தெரிந்தவர்கள் கூறியுளர்.

பொதுவாக தேஹ ஆரோக்கிய விதிகளுக்கு விரோத மாக நடக்கப்புகின் அகாலத்தில் மரணம் ஸம்பவிப்பது திண்ணம் எனக் கூறலாம். ஒரு ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்தபிறகு ஸம்போகத்திற்கிடம் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தல் தேஹ ஆரோக்கிய விதிக்கு விரோதம் என்பது மாத்திரமேயன்றி இயற்கை விருத்தமான செய்கை யெனவும் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஸகலவிதமான பிராணிகளும்நாகரீகமற்ற ஜாதியார்களும் இந்த விதியை அலக்ஷியம் செய்து நடப்பதில்லை. நாகரீகம் வாய்ந்தவர்களே அவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள். இத்தகைய நடத்தை தாய் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையை பல ஹீனம் வாய்ந்ததாகச் செய்வதுமன்றி அதற்கு அநேகவிதமான தீங்கையும் விளைக்கிறதென்பதை அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டிருக்கிறார்கள். தவிர கர்ப்பகாலம் முழுவதும் ஸம்போகம் செய்துகொண்டிருந்த தாய் பெறும் குழந்தை வளர்ந்து பெரிதானால், பலமும் அழகும் குன்றியிருப்பதுடன் மன வன்மையையும் இழக்கக் கூடுமெனக் கூறியுள்ளர்.

குழந்தைகள் தேஹவன்மையும் அழகும் வாய்ந்திருந்தால் போதுமெனப் பெற்றோர்கள் கொள்வதும் ஸரியல்ல, ஒவ்வொரு குழந்தையும் மனவன்மையும் வாய்ந்திருக்கும் படி செய்ய வேண்டியது ஒவ்வொரு தகப்பனது கடமையே ஆகும்.

குழந்தை தாயின் வயிற்றில் வளரும்பொழுது அவள் நடந்துகொள்வது அக்குழந்தையின் ஸ்வபாவத்தை நிர்ண

யிக்கக் கூடுமென்றும், தனது குழந்தை வாக் சாதுரியத்தை அடைய விரும்பும் தாய் தான் பிரஸங்கம் முதலியன செய்து வரின் அவளது கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவும் தான் பிறந்து வளர்ந்து பெரியவனானால் பேசுவதில் வல்லமை வாய்ந்திருக்கும்படி ஏற்படக் கூடுமாம். இது மாதிரியே வேறு எத்தகைய குண குணங்களை ஒருவனிடத்தில் உண்டாக்க வேண்டினாலும் அவனை கர்ப்பம் தரித்திருக்கையில் அவனது தாய் நடந்து கொள்வதிலிருந்து அவனிடம் அந்தந்த குண குணங்கள் ஏற்படுமாறு செய்யக்கூடுமென்று கூறுகிறார்கள். ஆதலால் தாயார் கர்ப்பவதியாக விருக்கும்பொழுது அவள் மிக்க ஜாக்கிரதையுடன் நடந்துகொள்ளவேண்டியது அத்தியாவசியமென ஏற்படுகிறதேயன்றோ!

நாம் இந்த மானிட மர்ம நூலை வெளிபாக்கியது சுய நன்மையைக் கருதி அல்ல. அனேகர் வரைந்துள்ள மானிட மர்ம நூல்களைவிட இது சிறந்ததென்று நாம் கூறவும் வரவில்லை. இதை வரைந்து பிரசுரம்செய்த எம் நோக்கம் தமிழ்ப் பாஷையில் மிகவும் எளிய நடையில் எவரும் சுலுவில் அறிந்துகொள்ளுமாறு மானிட மர்ம சாஸ்திரத்தின் சில விஷயங்களை எடுத்துக்கூறி சிறுவர் சிறுமிகள் கெட்ட வழியில் இறங்காது எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும் என்பதே. எம் கருத்து முற்றும் நிறைவேறாது இரண்டொருவர் மாத்திரம் பயனை அடைந்தபோதிலும் நாம் எடுத்துக்கொண்ட சிரமம் வீணாக ஆகவில்லை என ஸந்தோஷத்தை அடைவோம்.

இவ்வுலகின்கண் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் சிறுவர் சிறுமிகள் மானிட மர்மநூலின் முக்கியமான விஷயங்களையாவது தெரிந்து கொள்ளாவிடில் அவர்கள் பெறும் குழந்தைகள் திருப்திகரமான பிரஜைகளாக ஆகமாட்டாவெனும் நோக்கத்துடன் அத்தகைய சாஸ்திரங்களை வரைந்து பிரசுரித்திருக்கின்றனர். பற்பல பாஷைகளில் பல்லோர்களது அபிப்பிராயத்திலும், அனுபவத்திலுமிருந்து சிற்சில விஷயங்களை இங்கு எடுத்துக்கூறி இருப்பது இதர பாஷைகளில் பாண்டியத்தியம் இல்லாமலிருப்பவர்களும் அதிக விலை உயர்ந்த மானிட மர்ம நூல்களை வாங்கி உபயோகிக்கப் பொருளும் பொழுதும் இல்லாதவர்களும் ஏதோ கொஞ்சம் பயனையாவது அடையட்டும் என்னும் நோக்கத்துடனேயே அல்லாமல் வேறில்லை.

மானிட மர்ம ஸ்தானங்களின் இயற்கை விருத்தமான உபயோகத்தால் தேஹ ஆரோக்கியம் முதலானவைகளை இழந்த சிறுவர் சிறுமிகளது கடிதங்களும், அவர்களது நன்மையைக் கருதிக் கூறப்பட்டிருக்கும் புத்திமதிகளும் நமது நாட்டின் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளை எடுத்துக்காட்டி எச்சரிக்கை செய்ய இன்றியமையாதவைகள் அல்லவோ!

கர்ப்ப ஸ்திரீகள் நடந்து கொள்ளவேண்டிய முறைகளும், குழந்தை பெறுவதையும், அவைகளைப் பாதுகாக்கும் முறைகளையும் பற்றிக்கூறி யிருப்பதும் இப்புத்தகத்தை மிகவும் உபயோகமுள்ள ஓர் சிறிய புத்தகமாகச் செய்யக் கூடுமென்பது நமது அபிப்பிராயம்.

தம்பதிகள் எப்படி அமைந்திருத்தல் அவசியமென நாம் கூறியிருப்பது தாய் தகப்பன்மார்களும், சிறுவர் சிறுமிகளும் கலியாண விஷயமாய்த் தெரிந்தெடுக்கும் மண மகன் மணமகளை ஜாக்கிரதையாகத் தெரிந்தெடுக்கவேண்டிய தென்பதை வற்புறுத்திக் கூறுவதையே நோக்கமாக உளது.

அங்கஹீனமாகவுள்ள ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் விவா கம் செய்து கொள்ளாதிருத்தல் நலம். முக்கியமாய் அங்க ஹீனம் வாய்ந்த மனைவியினிடம் புருஷனுக்குப் பற்றிருத் தல் அபூர்வம். அவ்வாறே அங்கஹீனமான புருஷனை வாய்ந் தவள் வேண்டா வெறுப்பாக அவனுக்கு சிசுருஷை செய் வாளே ஒழிய வேறில்லை. இப்படி நாம் கூறுவதிலிருந்து அத்தகையவர்களுள் பற்றே இராதென்பதல்ல. அபூர்வ மென்றே கூறவந்தது.

ஒரே கோத்திரத்திற் பிறந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் தம்பதி களாக ஏற்படக்கூடாதென்பது ஹிந்துக்களது கொள்கை. தவிர குழந்தைகளிடம் இயற்கையான பற்றில்லாத ஸ்திரீ புருஷர்களும் கலியாணம்செய்து கொள்ளல் தவறு.

இன்னம் ஒரு விஷயம் நான் வற்புறுத்திக் கூற விரும்பு கிறேன். அதாவது ஒரு தம்பதிக்கு அநேகம் குழந்தைகள் பிறந்துவிடுவது. இதனால் அக் குடும்பத்தில் பிறக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே கெடுதி. ஒரு குழந்தை பலஹீனத்தி னால் இறக்கக்கூடும், ஒன்று ஸரியான போஷணை இல்லா

மலும், இன்னென்று ஸரியான பாமரிப்பில்லாமலும் மரணமடைய இரண்டொரு குழந்தைகளே உயிருடனிருந்து வாழக்கூடும். அப்படி எல்லாக் குழந்தையுமே உயிருட னிருந்துவிட்டாலோ, தகப்பன்மார்கள் தனிகர்களாக இரா விடில் அவர்கள் எல்லோருமே கஷ்டப்படும்படி நேரிடும். ஆதலால் ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷர்களும் தங்களால் காப் பாற்றக்கூடிய குழந்தைகளையே பெறமுயற்சி எடுத்துக் கொள்ளல் அவசியம். இவ்விஷயத்தில் சிலர் குழந்தைகள் பிறப்பது நம் எத்தனத்தில் இல்லை. தெய்வத்தெனம் எனக் கூறுவார்கள். அது வாஸ்தவமாக விருக்கக் கூடினும் எல்லா விஷயங்களிலும் மனுஷயத்நம் அவசியமெனக் கொள்வதுபோல் இங்கும் ஏன் கொள்ளல்கூடாது என்பதும் கவனிக்கத் தக்க விஷயமே யன்றோ!

முடிவில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் கலியாணமே செய்து கொள்ளாமலிருந்து விடலாமோவெனில் அது பாவத்திற் கிடமேயாகும். எல்லாப் பிராணிகளிலும் ஆண் பெண் சேர் தல் இயற்கையாக அமைந்திருத்தலிலிருந்து மனிதர்களும் கலியாணம் செய்து வாழ்ந்து பிரஜோத்பத்தி செய்ய வேண்டுமென்பதே கடவுளின் கருத்தென்பது விளங்க

வில்லையோ! ஆனால் மற்றப் பிராணிகளைப் போலிராமல் மனிதன் அரிய புத்தியுடன் சிருஷ்டிக்கப் பெற்றிருத்தலால் அந்த புத்தியை சரிவர உபயோகித்து ஒழுங்காய் வாழவேண்டுமென்பதை கடவுளின் கருத்தெனக் கொள்ளல்வேண்டும். அதற்குதவிபுரியுமாறே இப்புத்தகம் வெளியாயிருக்கிறது.

The Publishers.

ரதிமதன சிருங்கார ரஹஸ்யம்.

(ஓர் அரிய மாநிட மர்மநூல்)

இப்புவியின் கண் மானிடர்களிலும், மிருகங்களிலும், புற்பூண்டுகளிலும், ஆணினம், பெண்ணினமென்ற இருவகை இனங்கள் இருத்தல் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே இவ்விரு இனங்களும் இல்லாவிடில், இவைகள் ஒவ்வொன்றும் நசித்துப்போய் இவ்வுலகமே பாழாய்விடும். இதைக் குறிப்பதற்கே சிவாலயங்களில் லிங்கயோனி ஸம்பந்தப் பட்ட விக்கிரஹங்கள் அமைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன. ஆதலின், இவ்வுலகின் கண்ணுள்ள ஆண் பெண் அடங்கலும் சுகமாக வாழ்ந்து பிரஜோத்பத்தி செய்து மானிடப் பூண்டுகள் நசித்துப்போகாது விருத்தியாய்க் கொண்டிருக்கவேண்டுமென்பதே கடவுளின் கருத்து. அவரது இக்கருத்தை அனுசரித்துநடவாத மானிடர்கள் பாபத்திற்குள்ளாவார்கள் என்பது சான்றோர்களின் கருத்து. பூமியின்கண்ணுள்ள ஆண் பெண் அடங்கலுக்கும் தேஹ ஆரோக்கியம் இருந்தால் அன்றி, அவர்களால், மேற்கூறிய கடவுளின் கருத்து நிறைவேற்றப்பட்டதாக ஆகமாட்டாது. தேஹ ஆரோக்கியம் பணம் கொடுத்து வாங்கமுடியாதது. கோடீசுரர்களாக இருப்பவர்கள், பலஹீனமற்றவர்களாய், அல்ப ஆகாரத்தை

யும் ஜீரணம்செய்து கொள்ளச் சக்தியற்று எப்பொழுதும் வியாதியுடன் கூடியிருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அத் தகையவர்களது குழந்தைகள் எவ்வாறு பலமும் தேஹ ஆரோக்கியமும் உள்ளவைகள் ஆகும்! அவைகளும் நடைப் பிணங்கள்போலிருந்து, தங்கள்போன்ற நடைப்பிணங் களாகிய பிரஜைகளை உற்பத்திசெய்து காலம் கழிக்கின்றன. ஐரோப்பா கண்டத்தில் ஸ்பார்டர்கள் என்ற ஓர் ஜாதியார் பண்டைக்காலத்தில், கூன், குருடு, நோயாளிகள் முதலிய வர்களை ராஜியத்தில் ஜீவித்திருக்கவிடாமலிருந்ததிலிருந்து, அவர்களது தேசம் மிக்க பலமுள்ளதாய், ராணுவத்தில் சிறந்து விளங்கியிருந்ததெனச் சரித்திரம் கூறுகிறது. ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்களில் அரசர்கள் கூன், குருடு, வியாதியஸ்தர்கள், அங்கஹீனர்கள், குஷ்டம் முதலிய கர்ம வியாதிகளுடன் கூடியவர்கள் முதலானோர்களைப் பார்க்கக் கூடாதெனக் கூறியிருப்பது, அவர்களது ஸ்திரீ ஸம்போக காலங்களில் அத்தகைய காட்சிகளின் நினைவு, அப்பேர்ப் பட்ட குழந்தைகளை, அவர்களின் நினைவுகள் கர்ப்பம் தரித் துப்பெறுமாறு செய்யுமெனப்பயந்தே அன்றோ! குதிரை களைப் பொலியவிடும்பொழுது, இப்பொழுதும், உயர்ந்த ஜாதிக்குதிரை ஒன்றை எதிரேவைத்திருக்கும் விஷயம் சாதாரணமாய் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆதலின் சயனக் கிரஹங்களில் அழகிய படங்களையும் நிலைக்கண்ணாடிகளையும் மாட்டி வைத்திருப்பது, அழகிய மைந்தர்களைப் கர்ப்பம்

தரித்துப் பெறும்படி செய்யவேண்டுமென்ற நோக்கத்துடனே என்பது நன்கு விளங்கும்.

தேகத்தில் பலமும், தேஹ ஆரோக்கியமுள்ள பிரஜைகளை விருத்திசெய்ய முயலுவது ஆண்பெண்ணினது கடமையென்பது நாம் கூறவேண்டுவதில்லை. அதற்கு இன்றியமையாதது தேஹ ஆரோக்கியமும், திடகாத்திர சரீரமும். ஆதலின் ஆண்பெண் அடங்கலும் நோய் அற்றவர்களாய் தேஹ ஆரோக்கியமும் திடகாத்திரமும் பெற்றிருக்க முயற்சி செய்வதுடன், தங்கள் தங்களது குழந்தைகளும் அவ்வாறிருக்கும்படி செய்வது அவர்களது கடமை. நோயாளிகள் முன் கோபிகள் எனக் கூறுவார்கள். ஐசுவரியமின்றி, நோய் அற்று திடமான காத்திரத்துடன் வாழ்வது, ஐசுவரியத்துடன், அங்கஹீனர்களாகவும், கர்ம ரோகிகளாகவும், ஸதா நோயுடனிருப்பவர்களாகவு மிருத்தலைவிட மிகச் சிறந்ததே எனக் கொள்ளவேண்டும்.

"விளையும் பயிர் முளையிலே" எனக் கூறியிருப்பதால், நல்ல குழந்தைகளைப் பெறும்படியாக கர்ப்போத்பத்தி செய்வதுடன், குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவுகள் புகட்டித் தேகப்பயிற்சி முதலியவைகளைச் செய்வித்தல் இன்றியமையாததாகும். தவிர மனிதர்களின் ஆனந்தம் பணத்தில் இல்லை. ஆரோக்கியமும், திடகாத்திரமுமான சரீரத்தில் உள்ளதென்பது எவராலும் மறக்கத்தக்கதன்று.

குழந்தைப்பருவம் பெற்றோர்களின் கவனத்திலிருப்பதால், அதைச் சரிவரப் பாதுகாப்பது அவர்களின் கடமையே ஆகும்.

ஆனால் வாலிபப்பருவம், மானிடர்களைப் பழக்கத்திற்கும் பயிற்சிக்கும் தக்கவாறு, நேர்மையாக வைக்கவோ அல்லது கெடுக்கவோ செய்யத்தக்க தாகையால், அதைப் பற்றி விவரித்தல் அத்தியாவசியமெனக் காண்கிறது.

சுமார் பதினைந்து வயதிற்குப் பிறகு ஆண்பெண் அடங்கலும் அதி ஜாக்கிரதையுடனிராமல் மனம்போனபடி நடக்கப் புகின், துன்பத்திற்கு ஆளாவார்கள். ஆதலின், இது அவர்களின் பொருட்டே வரைந்து பிரசுரம் செய்யப்பட்டது. இப்பருவத்தில் தான் ஆண்பெண் அடங்கலுக்கும் மதனபாதை உண்டாவது. காமத்தை ஸஹிக்க மாட்டாது வாலிபர்களும், யுவதிகளும், செய்யத்தகாத காரியங்களைச் செய்து தங்கள் தங்களது தேஹங்களைக் கெடுத்துக்கொண்டு, வாணாளை வீணாளாகச் செய்துகொள்கின்றனர். ஆண்குறி, பெண்குறிகளில் ரோமம் வளர்தலும், இயற்கையிலேயே ஆணைப் பெண்ணும் பெண்ணை ஆணும் பார்த்தால் ஸங்கோசத்தை அடைதலும் பிரஜோத்பத்திக்குரிய பருவத்தை அடைதலைக் குறிக்கும். அந்தக் காலம் மிகவும் ஜாக்கிரதையுட னிருக்கவேண்டிய காலம்.

விருஷணமும், ஆண்குறியும், சுக்கிலமெனப்படும். இந்திரியத்தை ரத்தத்தினின்றும் பிரித்து, ஸ்திரீகளின் யோநித் துவாரத்தின் வழியாய்க் கருப்பைக்குள் தெளிக்க அமைக்கப்பட்டவைகள். கருப்பைக்குள்ளிருந்து வடியும் சோணிதத்துடன் கலந்த இந்த இந்திரிய மெனப்படும் மானிட வித்தே பிரஜோத்பத்தியை உண்டு பண்ணுகிறது.

ஆண்குறியில் தசையை விட நரம்புகள் அதிகம். இந்த நரம்புகள் ஸ்திரீஸம்போகத்தை விரும்புங்கால் விறைத்து நின்று, ஆண்குறியைத் தடிக்கச்செய்யும். அப்படிச் செய்வதால் யோனிச்குள் பிரவேசிக்க அநுகூலமாகிறது. தவிர ஆண்குறியில் இரண்டு துவாரங்கள் உண்டு. ஒன்றின் வழியாய் மூத்திரம் வெளிப்படும். மற்றதின் வழியாய் இந்திரியம் என்னும் மானிடவித்து வெளிப்படும். இந்த இந்திரியத்தை, உதிரத்தின் ஸாராம்சமெனக் கூறுவர். என்பது பங்கு சுத்தமான உதிரத்தினின்றும் ஒருபங்கு இந்திரியம் உண்டாகிறதெனக் கூறி யிருக்கிறார்கள். ஆதலால், விந்து நஷ்டத்தால் சரீரம் க்ஷீணதசையை அடையு மென்பதிற் சந்தேஹமில்லை.

ஆண்குறியின் கீழ் உள்ள விரைக்கொட்டையிலுள்ள சுமார் முன்னூறு கஜ நீளமுள்ள குழாய் அடங்கிய பை ஒன்றுளது. இங்குதான் ரத்தத்தினின்றும் இந்திரியம் பிரிவுபடுவது. இவ்விந்திரியம் வெண்மையாக விருப்ப

துடன் ஓர் வகை நாற்றமும் உள்ளது. இது தானுக மல ஜலங்கள்போல் தேஹத்தினின்றும் வெளிப்படாது மானிடப் பிரயத்தினத்தின் பிறகே வெளியேறும். ஸ்திரீ ஸம்போஹத்தினுல் இது வெளிப்பட வேண்டுமேயன்றி வேறு செய்கைகளால் அதை வெளிப்படும்படி செய்தல் மிகத் தவறு. சுமார் இருபது வயதாகு முன்னர் ஸ்திரீ ஸம்போகம் செய்தாலும் தேஹ ஆரோக்கியத்தைக் குறைப்பதுடன் ஆயுளேயும் குறைக்கும். இருபது வயது ஆனபிறகு கூட, வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைக்குமேல் ஸ்திரீ ஸம்போகம் கூடாதென மானிட மர்ம சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன.

ஸ்திரீ ஸம்போகம் செய்யாது சுக்கிலத்தை வெளிப்படுத்தப் பழகிவிட்டால், சில நாட்களுக்குப் பிறகு அது தானுகவே ஸ்கலிதமாகும்படி ஏற்பட்டு தேஹத்தை ஒடுக்கி மரணத்தை உண்டாக்கிவிடும்.

அதிகமாக ஸ்திரீ ஸம்போகத்தில் இறங்கி விடுதலும் பிசகு. இந்திரியம் நீர்த்துப் பிரஜாவிருத்திக்கு உதவியற்றதாக ஆகிவிடும்.

ஸ்திரீ ஸம்போகமின்றி, இந்திரியத்தை வெளிப்படுத்த அப்பியசித்து நசித்துப்போன வாலிபர்கள் அநேகர். பாழாய்ப்போன தேஹத்தை அடைந்தவர்கள் பலர் அவ்விதக் கெட்ட அப்பியாசத்தினுல் வாலிபர்கள் கெடுதியடையாமல் தடுக்கும் நோக்கத்துடன் பற்

பல நூல்கள் இயற்றப்பட்டுப் பிரசுரம் செய்யப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் பெரும்பாலும் தமிழில் இல்லாமல் அன்னிய பாஷைகளில் வரையப் பட்டிருத்தலால் அப்பேர்ப்பட்ட பற்பல நூற்களினின்றும் திரட்டி இது வரையப்பட்டுளது. இதைப் படித்து வாலிபர்கள் முன் ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்வார்களாக. அடக்கமுடியாத காமவிகாரத்தை அடையும் சிறுவர்கள் தங்கள் மனதை வேறு விஷயங்களிற் செலுத்தமுயன்று அப்பியஸித்துவிட்டால் இந்த உபத்திரவம் நிவர்த்திக்கப்பட்டு நன்மையை அடையக்கூடும். மனம் இந்த விஷயத்தில் செல்லும்படி இடம் கொடுக்கக்கூடாது. இதுதான் இதற்குக் கைகண்ட ஔஷதமெனக் கூறத் தடையில்லை.

வாலிபர்கள் இந்திரிய ஸ்கலிதம் செய்ய ஒருவருக் கொருவர் இயற்கை விருத்தமாக உதவிபுரிந்து கெடுதலை அடைகிறார்கள். இத்தகைய கெட்ட அப்பியாசம் உதவி புரிந்தவனுக்குத் தீராத்துயரத்தை விளைக்கிறது. முதலில் ஆஸனத்துவாரத்தில் வலி உண்டாகி அவஸ்தைப்படுகிறான். வலியை சாந்தப்படுத்த முறைகள் உண்டே ஒழிய ஏற்பட்ட கெடுதியை மாற்ற ஒரு வைத்தியனாலும் முடியாமற் போகிறது.

இந்தக் கெட்ட அப்பியாசத்தை அநுசரிப்பவனது கதியோவெனில், வெட்டை நோயில் அடிபட்டு, அவயவம் தளர்ச்சியடைந்து நபும்ஸகனாக ஆகிவிடுகிறான்.

காமத்தை விருத்திபண்ணி கெட்ட வழிகளில் மனதைத் தூண்டிக் கெடுக்கக்கூடிய வாலிபப் பருவம் மிக்க அபாயகரமானதால், அதை அபாயமின்றிக் கடக்கச் சில புத்திமதிகள் வாலிபர்களுக்கு அத்தியாவசியமானது. அவர்கள் எப்பொழுதும் ஏகாந்தமாய் வேலையற்றிருத்தல் கூடாது. வேலையற்றவர்களைத்தான் மனது கெட்ட வழிகளில் தூண்டும். மனது ஒரே தடவையில் ஒரு விஷயத்தில் தான் நிற்கமுடியுமாதலால் காமத்தில் அதைச் செல்லவிடாது வேறு வழிகளில் செலுத்திவிட்டால் நாளாவட்டத்தில், சரீரம் காமத்தை அலக்ஷியம் செய்யும் நிலையில் வந்துவிடும். நாம் பழக்கிய வழிகளில் சரீரம் அனுயாஸமாய்ச் சென்று நடைபெறும். ஆதலால் நாம் அதன் இந்த இயல்பை மறக்கத்தகாது. அதை ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தக்க வழிகளிற் பழக்க முயலவேண்டும் உதாரணமாக ஒருவன் குடிக்கப் பழகிவிட்டால், குறித்தநேரத்தில் சரீரம் குடியை எதிர்பார்க்கிறது. அப்படிப் பழக்காதவனது சரீரம் அவ்வாறு செய்வதில்லை. பொடி போடுபவன், காப்பி குடிப்பவன், கஞ்சா, அபினி முதலியவைகளை உபயோகிப்பவன் இவர்களது தேகங்கள் குறித்த நேரத்தில் அவைகளை விரும்பும். கொடுத்து அதைத்திருப்திசெய்விக்காவிடில் அது சோர்வையடையும். இவ்வித அப்பியாசமில்லாத சரீரங்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை யல்லவா? இன்னம் பாருங்கோள். நாம் விடியற்காலத்தில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்க முயல்கிறோம். ஆரம்

பத்தில் நமது தேகம் அதற்கிடம் கொடுக்கிறதில்லை. இரண்டொரு நாள் கஷ்டப்பட்டு அதை ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்கப் பழக்கிவிட்டால் அது தானுகவே கஷ்டமின்றி எழுந்து வேலை செய்யப் பழகிவிடும். இது மாதிரியாகவே குளிர்ந்த ஜலத்தில் காலையில் ஸ்நானம் செய்வதற்கிடம் கொடாது ஜலதோஷம், முதலியவைகளை ஆரம்பத்தில் அடையும் சரீரமும், அது பழக்கத்தில் கொண்டுவரப்படின் தேகத்திற்கு ஒத்துப்போய் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளாதபடி ஆகிவிடுகிறதைக் காண்கிருேம்.

இதுபோலவே, இந்தக் காமத்தின் பாதைக்கு இடம் ஒருதரம் கொடுத்து ஸ்திரீ ஸங்கமமில்லாமல் இந்திரியஸ்கலிதம் செய்துவிட்டால், அது இடைவிடாது தூண்டி அடிக்கடி அவ்வாறு செய்யும்படி செய்து, தேகத்தை மெலியச்செய்து வாணுளை வீணுளாக்குவதுடன், ஆயுள் க்ஷீணத்தையும் விளைவிக்குமென்பது திண்ணம்.

ஒரு சிறுவன் தினம் ஐந்தாறு தடவை இவ்வாறு ஸ்கலிதம் செய்து இரண்டு வருஷங்களில் மாண்டுபோன விஷயம் கூறப்பட்டுளது.

மிதமாய் இக்கெட்ட அப்பியாசத்தை அநுசரிப்பவர்களும் கூட பலம் குன்றி, இந்திரியம் நீத்து, ஸ்மரணை குன்றி; இறுதியில் நபும்ஸகத்துவத்தை அடைகிருர்கள்.

ஏதாவது ஒரு சிறுவன் இவ்வித கெட்ட அப்பியாசத் திற்கு உட்பட்டிருப்பது தெரிந்தவர்கள் தங்களாலியன்ற முயற்சிசெய்து அவனைக் காப்பாற்றாவிடில் பாவத்திற் குள்ளாவார்கள் என்பது திண்ணம். ஒவ்வொருவரும் இவ் விஷயத்தை மனதுட்கொண்டு நடக்கவேண்டும் என்ற அபிப்பிராயம் கொண்டே நாம் இதைப்பற்றி இவ்வளவு விரித்துரைத்தது.

ஸஹிக்க முடியாத காமத்தை உடையவர்கள், மேற் கூறிய புத்திமதியை அநுசரிப்பதுடன் கொழுப்படங்கிய, கோழிமுட்டை, மாமிசம் முதலிய பதார்த்தங்களையும், அதிகவெண்ணை கொடுக்கும் பால் முதலியவைகளையும் உட் கொள்வதைக் குறைப்பதுடன் பொதுவாய் காமத்தை அதி கரிக்கச்செய்யக்கூடிய முருங்கக்காய் முதலியவைகளை அகற்ற வேண்டும். நாடியற்ற நபும் ஸகநிலை வாய்ந்தவர்கள் முருங் கைப் பூவை பசும் பாலில் போட்டுக் காச்சிப் பிசைந்து வடித்து எடுத்துக்கொண்டு, சீனக்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப் பிட்டு நன்மை யடைந்த விஷயம் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

வாதாங் கொட்டை, சாலாமிசிரி முதலிய பதார்த்தங் கள் காமத்தைத் தூண்டுபவைகள் ஆதலால் அடங்காக் காமத்துடன் கூடியவர்கள் இவைகளை உபயோகிக்காம லிருக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான சரீரத்துடன் கூடிய ஒருவன் இரவில் படுத்தால் மத்தியில் விடியும் வரையில் எழுந்திருக்கமாட்டான். அடக்கமுடியாத காம உபத்திரவமுள்ளவர்கள், நடுநித்திரையில் எழுந்துவிட்டால் அது அவனைக் கெட்டவழியில் தூண்டக் கூடுமாதலால், அவன் அவ்வாறு செய்வதைத் தவிர்க்கப் படுக்கப்போகுமுன் ஜல விஸர்ஜனம் செய்து விட்டுப்போதல் நல்லது.

அபரிமிதமாக இந்திரியஸ்கலிதம்செய்து மெலிந்து போனவர்கள், அதிக ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளாவிடில் அகால மரணத்திற்கு உள்ளாகுதல் இயல்பே. ஆதலின் அவர்கள் பங்கமில்லாத நித்திரை செய்வதுடன் காமத்தின் பாதை ஏற்படின் எழுந்துசென்று தனது மர்ம அவயவத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்தைக்கொண்டு நன்கு கழுவுதல், அதைக் குறைக்குமெனக் கூறியுள்ளர். தவிர அவர்கள் தங்கள் சரீரங்களை உஷ்ணம் அதிகரிக்க விடாமல் காத்துக் கொள்ளவேண்டியது அத்தியாவசியமான விஷயம். அவர்கள் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யாது குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதுடன் தாதுவிர்த்தியை உண்டாக்கக் கூடிய மருந்துகளையும் உணவையும் பக்குவமாய் உபயோகித்து வந்து கெட்ட அப்பியாஸத்திலிருந்து நிவிர்த்தி செய்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

சிலதேசங்களில் சிறுவர்கள் இத்தகைய கெட்ட அப்பியாஸத்தால் கெடுதியை அடைந்து கஸ்திப்படுவதைத்

தவிர்க்க, ராஜாங்கத்தார்களே முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளும் படி நேரிட்டதாம். ஆதலால் இக்கெட்ட மார்க்கம் இப்புவியின்கண் எவ்வாறு பரவியுளதென்றும், தேசத்தின் க்ஷேமத்தைக் கோரும் ஒவ்வொருவரும் அதைத் தவிர்க்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது எவ்வாறு அவசியமானதென்பதும் நன்கு புலப்படும்.

ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் பிரம்ஹசரியம் மிகவும் சிலாஹிக்கப்பெற்றிருக்கிறது. ஸ்திரீஸம்போகமின்றி இந்திரியஸ்கலிதம் செய்தல் அதிகமான இந்திரியத்தை வெளிப்படச் செய்வதுமன்றி, இயற்கை விருத்துடன், சாஸ்திரவிருத்தமான செய்கையாகவும் ஆகும். மிதமாக, நல்ல அன்புடன் கூடிய ஸ்திரீ புருஷர்கள் புணர்தல் பிரம்ஹசரியத்தைக் குறைக்காது எனக் கூறுகின்றனர் அன்றோ!

ஹிந்துக்களது குடும்பங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் படுக்கை அறையில் தான் பேசுவது என்பது ஸஹஜம். ஸங்கோஜத்தினாலும், பெரியவர்களது மௌடிகமான நிர்ப்பந்தத்தினாலும், ஸ்திரீ புருஷர்கள், தாராளமாய்ப்பேசி பரஸ்பர அன்பை விருத்திசெய்து கொள்வது முடியாமற் போகிறது. ஸத்குண ஸம்பன்னப் பிரஜாவிர்த்தி செய்ய வேண்டுமானால், ஸ்திரீ புருஷர்கள் இருவருக்கும் பரஸ்பர அன்பிருந்து புணர்ச்சி செய்வதால் ஒழிய திருப்திகரமாக ஏற்பட நியாயமில்லை. பரஸ்பர வெறுப்புடன் புணர்ந்த

தம்பதிகளின் குழந்தைகள் திருப்திகாமான அமைப்பும் குணமும் பொருந்தி சிதா என்பது தெரிந்தவர்களது கொள்கை. வியாஸமஹாமுனி சந்திர ராஜவமிசம் நசித்துப் போகாமலிருக்கத் தனது ஸஹோதரான் விசித்திர வீரியனது விதந்து வாழப்போன இருமனைவிகளையும் புணர்ந்த ஸமயங்களில் ஒருத்தி அவரது அவலக்ஷணத்தைப் பார்க்கச் சஹியாமல் கண்களை மூடிக்கொண்டதிலிருந்து பிறந்த குழந்தை திருதராஷ்டிரன் குருடாய்ப் பிறந்ததும், மற்றவள் பயந்து நடுங்கினவளாயிருந்து கர்ப்பம் தரித்ததனால் உண்டான குழந்தை பாண்டு ரோகியாய்ப் பிறந்ததும், இவ்விஷயத்தையே ஊர்ஜிதப் படுத்துகிறதன்றோ! இதுபற்றியே விலைமாதரைப்புணர்வது பெரியோர்களால் தண்டனை செய்யப் பட்டுளது.

எக்குடும்பத்தில் ஸ்திரீகள் வருந்துகிறார்களோ அக்குடும்பம் பாழ்க்கும் என்ற வேதவசனமும், ஸ்திரீகள் ஆநந்தமாய் இருந்து, அன்புவாய்ந்த கணவனைப் புணர்ந்து கர்ப்பம்தரித்து ஸத் ஸம்பன்னனாய், நற்குணமும், திடவத்திரமும் உண்மைக்கட்பேறை அடையவேண்டுமென்ற கருத்துடன் கூடியதேயன்றோ!

வெளியேசென்று ஓடியாடி உழைத்துச் சம்பாதித்துக் குடும்பஸம்ரக்ஷணை செய்யும் தங்கள் கணவர்களை ஸ்திரீகள் வீட்டில் அன்புடன் ஆதரித்து, சிரமத்தை மறக்கும்படி

செய்து அந்நியோந்நியமாய் வாழும் குடும்பங்களிலேயே நல்ல குழந்தைகள் உற்பவிக்கும் என்பதிற் சந்தேஹமில்லை.

மனவிரிவில்லாததாயின் வயிற்றில் உற்பவிக்கும் குழந்தை பெரும்பாலும் மனவிரிவில்லாமலே இருக்கக்கூடுமாதலால், புருஷர்கள் தங்கள் மனைவிகளுடன் ஸல்லாபம் செய்து அவர்களது மனோவிர்த்தியை அதிகரிக்கச் செய்தல், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளை சாமர்த்தியத்துடன் கூடிய குழந்தைகளாகச் செய்யும் என்பது மறக்கக்கூடாத விஷயம்.

யௌவனகாலத்தில் மேற்கூறியவாறு செய்யாது புத்திக் குறைவுடன் கூடியும் உள்ள சிசுக்களை பலஹீனமாயும், புத்தி உண்டாக்கும் தம்பதிகள் எவ்வளவுதான் பணச் செலவு செய்து வைத்தியம் பார்த்தாலும் அறிவுபுகட்டினாலும் பிரயோஜனப்படாது என்பது திண்ணம். பலஹீனமும், நோயுடன் கூடியும் உள்ள சிசுக்களைப் பிறப்பிக்கும் தாய் தகப்பன்மார்கள் கட்டாயமாய்ப் பாபத்திற் குள்ளாவார்கள். ஆதலால், இதை யாவரும் கவனித்து, மானிடமர்ம நூற்களை ஆராய்ச்சி செய்து நல்ல குழந்தைகளைப் பிறப்பிக்க வேண்டுமென்பதே கடவுளின் கருத்து.

ஸ்திரீகளை இகழ்ந்து பேசுபவர்கள் அறிவில்லாதவர்கள். ஸ்திரீகள் க்ஷேமமாய் இராத ராஜ்ஜியம் பாழடையும். ஓர் தேசத்தவர்களை திடகாத்திரர்களாயும், மேன்மை பெற்ற

வர்களாயும், நற்குண நற்செய்கைகளுடன் கூடியவர்களாயும், சாமர்த்திய சாலிகளாயும் இருக்க வேண்டுமானல் அத்தேசத்திய ஸ்திரீகள் இத்தகைய குணங்கள் யாவும் பொருந்தியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

"பன்றி பல ஈன்றுமென்ன, குஞ்சர மொன்றீன்றதனுற் பயன் உண்டாமே" என்னும் மொழியை மனத்திற்கொண்டு காமபாதையை நீக்கிக்கொள்வதற்கே ஸ்திரீ புருஷர்கள் மணந்து கொள்வதெனும் தப்பு அபிப்பிராயத்தை அகற்றி, சுகாதார விளக்கத்தை அநுசரித்தும், சிருங்கார சாஸ்திரங்களை அநுசரித்தும் பலமும் நேர்மையுமுள்ள பிரஜைகளை ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புமான்களும் உண்டாக்க வேண்டுமென்பதே தேசாபிமானிகளின் கருத்து.

ஹிந்துக்களது சிருங்கார சாஸ்திரங்கள் ஒன்றில் ஸ்திரீ புமான்களை பின் வருமாறு வகுத்திருக்கிறார்கள்.

புருஷர்கள் :—(1) உத்தமர்கள். இவர்கள் அதிக உயரமாகவும் இரார்கள், அதிகக் குள்ளமாகவும் இரார்கள், இவர்களுக்கு நீண்ட கரு மயிர் உண்டு. சாந்த குணமும் நய வசனமும் பொருந்தி யுள்ளவர்கள். மிதமான ஸாத்துவிக போஜனம் செய்வதுடன், கம்பீரமான தோற்றமும் மிதமான ஸம்போகத்தில் பற்றும் உள்ளவர்கள்.

மத்தியம புருஷர்கள் :—ரஜோ குணத்துடன் கூடிய ஸ்தூல சரீர ஸம்பன்னர்கள், சிரித்தமுகமும், ஸங்கீதத்தில் பிரியமும் பெற்றோர் சுற்றத்தார் முதலியவர்களிடத்து வாஞ்சையும் உள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்புட னிருப்பார்கள்.

அதம புருஷர்கள் :—குட்டையான கை கால்களுடன் கூடியவர்கள். பாபச் செயல்களில் பற்றுள்ளவர்கள், உன் மத்த காமிகள்.

அதமாதம மாணவர்கள் :—மிக்க கபடமும், கர்வமும், சுயநயம் பாராட்டும் தன்மையும் உள்ளவர்கள்.

ஸ்திரீகள் :—மான் பிறவியுள்ளவர்கள் என்றும், குதி ரைப் பிறவியுள்ளவர்கள் என்றும், யானைப் பிறவியுள்ளவர் களென்றும், ஸ்திரீகளைச் சிலர் பிரித்துளர். பத்மினி, சித் தினி, சங்கினி என்றும் அவர்களைச் சிலர் குண குணங்களை அநுசரித்துப் பகுத்திருக்கின்றனர். நாம் அவர்களை முன்னமே புருஷர்களை வகுத்தவாறே—(1) உத்தம ஸ்திரீ கள் ; (2) மத்தியம ஸ்திரீகள் ; (3) அதம ஸ்திரீகள் என வகுத்துக் கூறுவோம்.

(1) உத்தம ஸ்திரீகள் :—இவர்கள் நீண்ட கருங்குழல் வாய்ந்தவர்களாயும், அழகிய செவந்த மேனியும், தேஹத் திற்கியன்ற அவயவங்கள் பொருந்தியும், அதிக உயரமாயும்,

அதிகக் குட்டையாயு மில்லாதவர்களாயும், தங்கக் கிண்ணம் போன்ற மர்ம ஸ்தானமுடையவர்களாயு மிருப்பார்கள்.

(2) மத்தியம ஸ்திரீகள்:---இவர்கள் அதிகமாய் உத்தம ஸ்திரீகள் போல் அழகு வாய்ந்தவர்களும் அன்று. அதம ஸ்திரீகள் போல் காத்திரத்திற்குத் தக்கவாறு அவயவங்கள் அமைக்கப் பெறாது, பார்வைக்கு அவலக்ஷணமான தோற்ற முள்ளவர்களும் அன்று. உத்தம ஜாதி ஸ்திரீகள்போல அபூர்வமாக விராமல் எங்கும் பெரும்பான்மையாகக் காணப்படும் ஸ்திரீகள் இவ்வினத்தைச் சேர்ந்தவர்களெனக் கூறத் தடையில்லை.

(3) அதமாதம ஸ்திரீகளைப்பற்றி நாம் கூறவேண்டி யது அனாவசியம். மேற்கூறிய இரு பிரிவுகளிலும் வாராத வர்களை இவ்விரு பிரிவுகளின் கீழ்க்கொண்டு வரலாம்.

நமது நாட்டில் சௌகரியத்தை அநுசரித்தும், பணத்தை அநுசரித்தும், ஸ்திரீ புருஷர்கள் கலியாணம் செய்து வைக்கப் பெற்று, குடும்ப காலக்ஷேபம் செய்து வருவதுமன்றி, பூரண அன்பின்றி புணர்ந்து பிரஜா விருத்தி செய்து மானிட வர்க்கத்தை நாளுக்கு நாள் கீழ் தரத்துப் பிரிவுகளில் சேரத்தக்க ஆண், பெண்களாகவே செய்து வருகிறார்கள். எங்கேயாகிலும் அபூர்வமாகவே, உத்தம ஜாதியைச்சேர்ந்த புமானும் உத்தம ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீயும் சேர்ந்து பிரஜோத்பத்தி செய்வது. நமது நாட்டி

லுள்ள நூற்றுக் கணக்கான ஜாதி பேதமும், ஒரு ஜாதியிலிருந்து மற்றொரு ஜாதியில் விவாஹம் செய்துகொள்ளக் கூடாதென்ற நிர்ப்பந்தமும், இத்தகைய ஸம்பவத்திற்கு இடையூறாகவிருந்து வருகிறதே யன்றோ!

எங்கு பார்த்தாலும் ஸரி. ஓர் அழகிய புருஷனுக்கு அழகற்றமனைவி நேர்ந்திருப்பதும், அழகிய ஸ்திரீக்கு ஓர் குரூபமான புருஷன் ஏற்பட்டிருப்பதும், எழுத்து வாசனையே தெரியாத ஓர் கிராமத்தானுக்கு, நன்கு படிப்பில் தேர்ந்தவளாயும், ஸங்கீத ஞானமுள்ளவளாயுமுள்ள மனைவி வாய்ந்திருப்பதும் காணப்படும். பரஸ்பர குணாகுண ஸாராம்சத்தை அறிந்துகொள்ள முடியாத ஸ்திரீ புருஷர்கள் எவ்வாறு ஸல்லாபம்செய்து அன்பைவிருத்திசெய்து கொள்ளல் கூடும்? ஸங்கீதத்திலேயே ஞானமில்லாத ஒரு முரட்டு ஆத்துமா, தனது மனைவியின் குயில் போன்ற குரலையும் ராகஞானத்தையும், தாளஞ் ஞானத்தையும் எங்ஙனம் அநுபவித்து ஆநந்த மடையக்கூடும்? அவளை அவன், ஆடு மாடுகள் போன்ற, தனது சௌகரியத்திற் கேற்பட்ட ஓர் பிராணியெனக் கொள்வானே ஒழிய வேறில்லை அன்றோ! ஆதலின், ஜகவியவஹாரம் எவ்வாறிருக்கினும், மர்மசாஸ்திர ஸம்மதமாய்ப் பேசுமிடத்து, ஸ்திரீ புருஷர்கள் மேற்கூறியுள்ள ஆண்பெண் பிரிவுகளில் பரஸ்பர அன்பு முற்றக் கூடியவாறு தம்பதிகளாக ஏற்பட்டு உத்கிருஷ்டமான

பிரஜோத்பத்தி செய்யவேண்டியது அவசியமெனவே ஏற்படும். காமத்தினுல் தூண்டப்பட்டு ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குத் தற்சமயம் ஏற்படும் அன்பு அன்பாக மாட்டாது. அவ்வன்பினுல் உற்பவிக்கும் குழந்தையும் ஸரியான குழந்தை ஆகமாட்டாது. ஸம்போகத்தினிமித்தம் மாத்திரம் அன்பு ஏற்படாது; ஸ்திரீ புமான்களுள் பரஸ்பரம் ஊன்றி நீடித்து நிற்கும் அன்பையே நாம் அன்பெனக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அழகைப்பற்றி ஏற்படும் அன்பு அழகு குன்றினுல் இருந்தவிடம் தெரியாமல் போய்விடும். பொருளைப்பற்றி ஏற்படும் அன்பு பொருள் போய் விட்டால் போய்விடும். ஆனுல் மெய்யன்போ, நளன், தமயந்தி, அரிச்சந்திரன், சந்திரமதி இவர்களது அன்பு போல இன்பத்திலும், துன்பத்திலும் மாறுதல் அடையாது ஒரே மாதிரியாய் நிலைத்து நீடித்து நிற்கும்.

கருத்த குழலும், அகன்ற நெற்றியும், வில்போன்ற புருவமும், மீன்போன்ற கண்களும், பருத்தஸ்தனங்களும், தங்கக்கிண்ணம் போன்ற யோநியுமே ஓர் ஸ்திரீக்கு அழகைத் தாராது; ஸதா சிரித்த முகமும், அன்புடன் கூடிய ஸல்லாபமும் சிச்ருஷையும், சாந்த குணமும் பொறுமையும் அழகிற்கே அழகைத் தருமெனக் கூறுவார்கள்.

நமது நாட்டில், நமது ஸ்திரீகள் மற்ற தேசத்திய பெண்பாலர்கள்போல் ஓடியாடித்திரிந்து ஆநந்திப்பதில்லை.

குடும்ப வேலையிலேயே ஸதா கண்ணும் கருத்துமாக விருக்கிறார்கள். இது ஒரு விதத்தில் நன்றே ஆயினும், குதூஹலத்துடன் கூடினவர்களே மற்றவர்களிடம் குதூஹலத்தை உண்டாக்கக் கூடுமாதலால் அத்தகைய ஜனங்களிடம் ஸம்பாஷித்துப் பழகுதல் நன்மை பயக்குமெனவறிந்து கொஞ்ச நேரம் பிரதிதினம் அவ்வாறு நடந்துகொள்வதும் ஆநந்தமாய்ப் பொழுதைப் போக்குவதும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கு நன்மையைப் பயக்கி இன்பத்தையும் உற்சாகத்தையும் உண்டாக்கி உதவி புரியக்கூடும். கவலையற்றிருந்தால் நூறு வருஷம் ஜீவித்திருக்கக் கூடியவன் கவலையுற்றிருக்கின் அகால மிருத்துவை அடைவன் எனக் கூறியுளர். ஆதலால் ஓர் வீட்டில் தாய் தகப்பன்மார்கள் கவலையுடனும், ஏக்கத்துடனு மிருக்கின் அவர்கள் தங்கள் ஆயுளையும், தேஹ ஆரோக்கியத்தையும் குறைத்துக் கொள்வதுடன் கூட இருப்பவர்களையும் அக்கதிக் குள்ளாக்குதல் கூடும் என்பது மறக்கக் கூடாத தல்லவோ!

அழகும் தேஹ ஆரோக்கியமும் இருந்தாலன்றி ஸ்திரீ புருஷர்களிடம் அன்பும் ஆதாவும் எளிதில் ஏற்படக்காரணமில்லை. சுவர் இருந்தால் தானே சித்திரம் வரைதல் முடியும். ஆதலின் ஆண் பெண் அடங்கலும் தங்களால் கூடியதைச் செய்து, அழகுடனும், தேஹ ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க முயலவேண்டும். இதற்காக அவர்கள் ஆஹாராதி

களை மிகவும் ஜாக்கிரதையுடன் தெரிந்தெடுத்து உட்கொள்ளுதல் நன்று. தேஹத்திற்குப் புஷ்டியையும் பலத்தையும் தரக்கூடிய ஆஹாரம் உட்கொள்ளப்படவேண்டும். கோபத்தையும், ரோஸத்தையும், மிளகாய் முதலிய அதிக காரமான வஸ்துக்களும், இன்னம் சில பதார்த்தங்களும் அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடியனவாகையால், அவைகளை மிதமாய் உபயோகிக்க முயற்சி செய்யப்படவேண்டும். பார்வைக்கு சுந்தரமான தோற்றமிருந்தால் மாத்திரம் போதாது. நல்ல உடைகளைக் கொண்டும் ஆபரணங்களைக் கொண்டும் அலங்காரம் செய்துகொள்வது பூர்த்தியான அழகைத்தராது. சிரித்த முகத்துடன் கோபமின்றி, நடவடிக்கைகளாலும், இனிய ஸல்லாபங்களினாலும் இன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவர்களே அழகு வாய்ந்தவர்களென ஒருவாறு கூறுதல் பொருந்தும்; தேஹ ஆரோக்கியம் குன்றினால், அழகு குன்றுவதுடன் கோபத்திற் கிடங்கொடுக்கும். இதை மறுபடி நிவர்த்தித்து ஒழுங்குபடுத்துவது கஷ்டம். ஆதலின் சுகாதார விதிப்படி நடந்து தேஹ ஆரோக்கியத்தைக் கைவிடாதிருக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளல்வேண்டும்.

பரிசுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல் தேஹத்திற்கு ஆரோக்கியமானது. அதிலே தினமும் காலையில் ஸ்நானம் செய்யப் பழகிவிடுதல் நரை, திரை, மூப்பு முதலியவைகளை தூரத்தில் நிற்கச் செய்யுமென்று அனுபவசாலிகள் கூறியுள்ளர்.

சுத்தமான குளிர்ந்த நீரையே பருகுதலும், நல்ல காற்றுள்ள இடங்களில் இருத்தலும், தூங்குதலும், தேஹ ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள்.

தூக்கக்குறைவு, அழகையும் தேஹ ஆரோக்கியத்தையும் குறைக்குமாதலால் எல்லோரும் பிரதிதினமும் தேஹத்திற்குத் தக்கவாறு எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி தூங்குதல் மிகவும் அத்தியாவசியமானது. தூங்குவதற்கு இரவே நல்ல காலமாதலால் பத்துமணிக்குப் படுக்கச் சென்று காலையில் ஐந்து அல்லது ஆறு மணிக்குப் படுக்கையினின்றும் எழுந்திருப்பதே உத்தமம். பகற் காலங்களில் தூங்குவது விசேஷமில்லை.

இவ்வுலகில் பூரணமான மனத்திருப்தி யுள்ளவர்களே இருக்க மாட்டார்கள். ஆதலால் உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தியடையப் பழகிவிட்டால், அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இப்புவியே ஸ்வர்க்கமெனக்காணப்படும். அப்பொழுது ஸதா குதூஹலத்துடன் ஏன் அவர்கள் இருக்கமுடியாது? அத்தகைய ஸ்திரீயும் புருஷனும் தம்பதியாக ஏற்பட்டுவிட்டால், அவர்களது ஆனந்தத்திற்கு அளவு ஏது? அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் யாது கல்மஷமிருக்கமுடியும்? ஸ்திரீகள் இப்புவியின்கணிருத்தல் அத்தியாவசிய மென்பதையும், அவர்கள் க்ஷேமமாக விருந்தால் உலகம் க்ஷேமமாக விருக்கு மென்பதையும் அறியாது

அவர்களிருத்தல் துன்பத்திற்குக் காரண மென்று கூறும் வேதாந்திகளும் உளரன்றோ!

கலியாணஞ் செய்து கொள்ளாதுபிரம்மசரிய ஆசிரமத்தை அனுஷ்டிப்பவர்களைக் காட்டிலும், மணஞ்செய்து கொண்டு மக்கட்பே றடைபவர்கள் தேசத்திற்கு நன்மையைப் பயக்குவதுடன் இறுதியில் முக்தியையும் அடையக் கூடுமென்பது சான்றோர்களது கொள்கையன்றோ!

ஜனகர் முதலானோர்கள் கிருஹஸ்தாசிரமத்திலிருந்து இவ்வுலக இன்பத்தை அனுபவித்துப் பிறகு பரலோக ஆநந்தத்தை அடைந்ததாகக் கூறப்பட்டிருப்பதால், மானிடர்கள் கிரஹஸ்தாசிரமத்திலிருந்து ஒழுகவேண்டுமெனவே கொள்ளல்வேண்டும்.

ஆதலின் ஜகத்திற்கே ஆதார பூதமாகவுள்ள ஸ்திரீகளைப்பற்றி விரிவாய்க் கூறவேண்டியது அத்தியாவசியமேயன்றோ! உபநிஷத்து முதலிய நூல்கள் கருப்பையின் அரிய அமைப்பையும், அதில் உருவாகி வளரும் ஜீவராசிகளது அற்புத சிருஷ்டியையும் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிறதைக் கவனித்தால் நன்கு விளங்கும். கர்ப்பபோநிஷத் என்ற நூலும்ஸ்திரீகளின் மஹிமையை எடுத்துக்காட்ட ஏற்பட்ட நூலேயாம்.

ஒவ்வொரு ஜந்துவிலும் பெண் இனமே கிட்டற்கரிய அன்பென்ற குணத்தைக் காட்டக்கூடியதாய்க் கடவுளால்

சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருத்தல் பிரஜாவிருத்தியிலிருந்து மாத்தி ரமே ஏற்பட்டதன்றோ! தாய்க்குக் குழந்தை யிடமுள்ள அன்பும், மிருகங்களுக்குத் தங்கள் குட்டிகளின் மீதுள்ள அன்பும், பறவைகளுக்குத் தங்கள் குஞ்சுகளின் மீதுள்ள வாஞ்சையும் ஆண் பெண்களது புணர்ச்சி யில்லாவிடில் ஏற்படக் காரணமின்றி, அன்பென்ற அரியகுணம் இவ் வுலகில் நசித்து விடுமென்றே யல்லவோ ஸர்வக்ஞராகிய கடவுள் காமம் என்ற இச்சையை ஜந்துக்களிடம் உண் டாக்கி யிருக்கின்றார்.

சாந்தகுணம் ஸ்திரீகளிடம் இயல்பே ஒழிய, புருஷர் களிடம் காணப்படுவதும் அருமையே! தூய்மையும் ஸ்திரீ களிடமே காணப்படும். மிருதுவான வேலைகளைச் செய்ய ஸ்திரீகளே ஏற்பட்டவர்கள். பிறந்தவுடன் ஓர் குழந்தை யைக் கையாடக்கூடிய புருஷன் இருக்கவேமாட்டான் என் பது திண்ணம். ஆதலின் உலகில் அரிய குணங்கள் பல ஸ்திரீகளிட மிருந்தே வரவேண்டி யிருப்பதால் அவர்களை ஆதரித்து க்ஷேமமாய் வைத்திருப்பது எல்லோரது கடமை யே ஆகும்! அகம்பாவம், கர்வம், சுயநயம் முதலிய கெட்ட குணங்கள் ஸ்திரீகளிடம் ஏற்படாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது உலகத்தின் நன்மையைக் கோரும் எல்லா ருடைய கடமையே யெனக் கொள்ளல் வேண்டும். தம்பதி களுள் பரஸ்பர வாஞ்சை ஏற்பட்டு அது ஊர்ஜிதப்படச் சில விஷயங்களை இங்கு கூறுவோம்.

நெருங்கிப் பழகி ஒருவரது குண குணங்களை மற்றவர் தெரிந்துகொண்டு விட்டால், தங்கள் நடவடிக்கைகளை ஒழுங்கு படுத்திக்கொண்டு அந்யோந்நியமாய் வாழக்கூடும்.

நயமும் அன்புடன் கூடியுமுள்ள வார்த்தைகளால் ஸ்திரீகள் திருப்தியடைவது ஸஹஜம்.

இயற்கையான அழகுவாய்ந்த ஸ்திரீயும், அணிகளாலும் உடைகளாலும் அழகாய்த் தோற்றுவிக்கும் ஸ்திரீகளும், தங்களது அழகை எடுத்துக் காட்டக்கூடிய ஸ்திரீகளும், தங்கள் புருஷர்களது அன்பைக் கவருவது நிச்சயம். நோய் நொடியின்றிச் சிரித்த முகத்துடன் கூடிய ஸ்திரீயே அழகு வாய்ந்தவளென ஒருவாறு கூறலாம். நோவுடனும் வியாதியுடனும் கூடிய ஒரு ஸ்திரீ இளவயதுடன் கூடியிருக்கினும் கிழவிபோல் தோன்றித் தனது கணவனது அன்பை இழக்க நேரிடும். அவ்வாறே வயது சென்ற ஸ்திரீ ஒருத்தி நோவு நொடியின்றி ஸதா மந்தஹாஸத்துடன் கூடிய முகத்தினளாக விருந்தால் ஓர் அழகிய யுவதியெனவே பலரும் அவளை நினைப்பார்கள். இவ்விஷயம் மாத்திரம் கவனிக்கப் பட்டால் யுவதிகள் சுகாதார விளக்கப்படி நடந்து ஆரோக்கியத்துடனும் திடகாத்திரத்துடனும் இருக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். தவிர எல்லோருமே ஸதா சிரித்த முகத்துடனும் அன்புடன் கூடிய வசனங்களுடனும், கருணையுடன் கூடிய பார்வையுடனும் இருத்தல் அவசியம்.

ஒரு புருஷன் தனது ஸ்திரீயுடன் அந்யோந்யமாக விருக்க விரும்பினுல் அவன் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தானும் ஒரு ஸ்திரீயாகவிருந்தால் எப்படி நடப்பானென வறிந்து அவ்வாறு நடந்துகொண்டால் அவனது காரியம் நிறைவேறுவது நிச்சயமென ஒருவர் கூறியுளர்.

நீதி சாஸ்திர சுலோகங்கள் ஒன்றில் பெண்களுக்கு ஆண்களை விடக் காமமும், அன்பும் அநேகமடங்கு அதிகமெனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் அவர்களது தேக அமைப்பின் கூறென்று சிலர் கூறுவர். வாஸ்தவத்தில் பரிசுத்தமான, கல்மஷமற்ற வாஞ்சை நீடித்து நிற்கும் வாஞ்சையேயன்றி நீர்மேல் குமிழிபோல் ஜனித்து அதிசீக்கிரத்தில் இல்லாமல் மறைந்துபோகும் நிலைமை பெற்றதாக விருக்கும் வாஞ்சை வாஞ்சையல்ல. ஸ்திரீகளிடத்து இத்தகைய கல்மஷமற்ற வாஞ்சை இருத்தலால் அவர்களது காமமும் வாஞ்சையும் அதிகமானவைகளெனக் கூறத்தடையென்ன! புருஷர்கள் காண்பிக்கக்கூடிய வாஞ்சையின் அதிகமான குதூஹலத்தையும் லாகவத்தையும் ஸாராம்சமாக்கி கிரஹிக்கக் கூடிய இயல்பினையுடைய ஸ்திரீகளிடம் இத்தகையன இயல்பேயன்ருே!

நேர்த்தியாக உடைதரித்துக் குதூஹலத்துடன் கூடிய வாலிபனிடம் ஸ்திரீகளுக்குப் பற்று ஏற்படுவது ஸஹஜம் எனக் கண்டிருக்கிருர்கள். தவிரவும் தங்களுக்கு உண்டி முத

விய சிரம பரிகாரம் செய்வித்துப் பாதுகாக்கும் பெண்டிரைத் திருப்தி செய்விப்பது கஷ்டமென்பதும் அல்ல. ஆதலின் அனுயாஸமாய் ஒருவன் ஸ்திரீகளின் அன்பிற்குப் பாத்திரனுகலாம். சுருக்கிக்கூறுமிடத்து ஒருவன் அவளை சிலாகிக்கக்கூடும். ஆனுல் ஒருத்தி தான் நிஜமான வாஞ்சையைக் காண்பிக்கக்கூடுமெனக் கூறலாம்.

பணக்காறியாகவாவது அல்லது அழகு வாய்ந்தவளாகவாவது இருக்கும் ஸ்திரீயை நிஜமான வாஞ்சையின்றி ஆழ்ந்து விரும்பும் புருஷனது போன்றதாக விராது. ஓர் ஸ்திரீயின் வாஞ்சை பூரண விசுவாஸத்துடன் ஏற்பட்டு எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டே யிருக்குமென ஒருவர் கூறுகின்றனர். தனது புருடனிடம் நிசமான வாஞ்சையுடன் கூடிய ஸ்திரீ, அவனையே தனது கடவுளாய்க் கொண்டவளாய் நடந்து கொள்வள். இதை யறிந்த புருடன் அவளிடம் பூரணமான அன்பும் ஆதரவும் இல்லாமலிருப்பது நியாய மன்றல்லவோ!

நீதி சாஸ்திரத்தில் ஓர் ஸ்திரீ குழந்தைப் பருவத்தில் தாய் தகப்பனுர் ஸ்வாதந்திரயத்திலும், யௌவன காலத்திலும் புருஷனது ஸவாதந்திரயத்திலும், வார்த்திகத்தில் புத்திரனது ஸ்வாதந்திரயத்திலும் இருப்பதால் அவளுக்கு ஸ்வாதந்திரிய மென்பதில்லை யெனக்கூறியிருப்பதிலிருந்து எங்கும் அவளை அடிமைபோல் நடத்துவதும் ஸஹஜமாகவிருக்கிறது. அப்படிச் செய்யாது ஸ்வாதந்திரிய மற்றிருப்

பதை உணராதபடி அவர்களை நடத்துவது நமது கடைமை யே ஆகும்.

புதிய அநுபவமற்ற தம்பதிகள் கவனிக்க வேண்டிய இரண்டொரு விஷயங்க ளிருக்கின்றன. ஒருவனைக் கறியிலும் கறி என்ன கறி யெனக் கேழ்க்க அவன் கிள்ளுக் கறி யெனக் கூறினான் என்ற ஓர் வசன முண்டு. அதற்கிணங்க புது தம்பதிகள் இல்வாழ்க்கையின் ஆநந்தத்தை முற்றிலும் அனுபவிக்க விரும்பினால் அளவிற்கு மிஞ்ச விடாமல் மிதமாய் அனுபவிக்க ஆரம்பித்தால் அல்லாமல் அதை ஸாதித்துக் கொள்ளல் முடியாமற் போகும்.

எவ்வாறு ஒருவன் ஸதா வேலைசெய்து கொண்டே யிருக்க முடியாதோ, எவ்வாறு ஒருவன் ஸதா தூங்கிக் கொண்டே யிருக்க முடியாதோ, அவ்வாறே ஒருவன் ஸதா இல்வாழ்க்கையின் ஆனந்தத்திலும் அமிழ்ந்திருக்க முடியாதென்பதை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இது தெரிந்தே குடும்பத்திலுள்ள பெரியோர்கள் தம்பதிகளைப் பிரிப்பதும் சிறிது நாட்களுக்குப் பிறகு மறுபடி சேர்ப்பதுமாக நடத்தி வந்தனர். ஆனால் இக்காலத்தில் தம்பதிகளே இதைச் செய்ய முயற்சி யெடுத்துக்கொள்ளல் நன்மையைப் பயக்கும்.

ஸ்திரீ புருஷர்கள் கலியாணம் செய்துக்கொள்வது பரஸ்பர ஆநந்தந்தை அனுபவித்து திடகாத்திர சரீரம் வாய்ந்த பிரஜைகளை உற்பத்தி செய்வதற்கெனக் கொள்ளில், புருஷனுக்கேற்ற பெண்ணையும், பெண்ணுக்கேற்ற புருஷனையும் தேடியெடுத்துக் கலியாணம் செய்விப்பது அத்தியாவசிய மென்பது ஏற்படும். தவிர பதினன்கு பதினைந்து வயதுள்ள பெண்கள் குழந்தை பெறும்படி செய்வது மிகக் கொடுமையான செயலென்பது மாத்திரமே யல்லாமல் அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் க்ஷீணித்து பலம் குன்றி பிறக்கும். அப்பெண்ணும் தீர்க்காயுளுடன் கூடியிராது சீக்கிரம் மரணத்தை அடைதலும் இயல்பே.

நமது தேசத்தில் முப்பது நாற்பது வயதுள்ளவனுக்குப் பத்துப் பதினொரு வயதுள்ள பெண்ணைக் கலியாணம் செய்வித்து அப்பெண் பெரிய மனுஷியாகிப் புருஷனுடன் கூடி வஸிக்கத் தக்ககாலம் வரும் முன்னமே பாடவைத்துப் புருடனுடன் சேர்த்து விடுவதும் நடந்து வருகிறதே யன்றோ!

நமது நாட்டில் இவ்வாறிருக்கச் சிலதேசங்களில் பெண்களை இருவது வயதிற்கு முன் கலியாணம்செய்து கொள்ள விடுவதில்லை. ஆனல் கலியாணத்திற்கு முன்னமே அவர்கள் ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஸம்போகம் இன்னதென்று ரஹஸியமாக ஸம்போக சுகத்தையும் அநுபவித்து விடுகிறார்கள் என்ற வதந்தியும் ஏற்பட்டுளது.

ஐரோப்பிய தேசங்களில் ஸ்திரீகள் அபாயமின்றிக் குழந்தை பெறக்கூடிய வயது இருபதுக்கு மேற்பட்டதே யெனக் கருதுகின்றனர். நமது இந்தியாவில் பதின்மூன்று பதினான்கு வயதிலே பெண்கள் கையும் குழந்தையுமாக விருப்பது அபூர்வமன்று.

சிறு வயதில் கர்ப்பம் தரித்துக் குழந்தை பெறுவது ஒரு விதத்தில் தாய்க்கு ஆபத்தெனக் கூறுமிடத்து முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேல் கர்ப்பம் தரித்தால் பிரஸவம் கஷ்டப் பிரசவமாகுமெனத் தெரிந்தோர் கூறுகின்றனர்.

ஆதலின் இருபது வயதிற்கு மேல் முப்பது முப்பத்தைந்து வயதிற்குள் ஒரு ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்தால் சிசுவும் பலமுள்ளதாகவும் காத்திரத்துடன் கூடியும் பிறப்பதுடன் சுகப்பிரஸவமாயும், தாயாருக்கு ஆபத்தின்றியும் இருக்குமாம்.

இவ்வேற்பாடு நமது இந்தியாவிலும் ஏற்படவேண்டுமேயாயின் நமது ஸ்திரீகள் கல்வியிற் தேற்சியடையவேண்டியது அத்தியாவசிய மென்பது ஏற்படும். அப்பொழுது அவர்கள் இந்நூல்போன்ற மானிட மர்ம நூல்களை ஆராய்ந்தறிந்து ஸ்திரீ புமான்கள் ஸம்போகம்செய்து அனுபாஸமாயும் ஆபத்தின்றியும் பிரஜோத்பத்தி செய்யக்கூடிய வயதையும் அறிந்து அதற்குத் தக்கவாறு நடந்து கொள்ளல் முடியும். அப்பொழுது நடு வயது வந்த புருஷனது அடக்க

முடியாத காமநோயைத் தணிக்கப் பத்து வயதுக் குழந்தையைப் பாடவைத்து அவனிடம் அனுப்பாமலிருப்பதுடன் பாலிய விவாகத்தின் கெடுதியும் ஒருவாறு நீங்க அநுகூலமாகுதல் கூடும்.

தேச இயல்பை அநுசரித்து இந்தியாவின் ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் தரிக்க சௌகரியமான வயது பதினெட்டென்று கூறியுளர்.

ஸ்திரீகளின் இயல்பையும் வளர்ச்சியையும் அநுசரித்து முதல் முதல் கர்ப்பம் தரிக்கும் வயது முப்பத்தைந்திற்கு மேலிருக்கக் கூடாதென்றும் கூறியுளர். ஏனெனில் அவ்வயதில் ஸ்திரீகளின் யோநி விறைத்து நின்று சீக்கிரத்தில் சோர்ந்து போகும் நிலைமையை அடைகிறதெனக் கூறுகின்றனர்.

நமது நாட்டிலுள்ள மற்றுமொரு கெடுதி யாதெனில் வாலிபர்கள் தங்களுக்குப் பிரியமில்லாத பெண்ணை பணத்தையும் இன்னும் சில சௌகரியங்களையும் அநுசரித்து மணஞ்செய்துகொண்டு தங்களது வாழ்வை வீணாக்குவதுடன் பிரஜோத்பத்தி விஷயத்தில் மிக்க பிரதிகூலத்தை விளைவிக்கிறார்கள்.

பணங்காசெல்லாம் சௌகரியத்திற்காக ஏற்பட்டிருப்பதைக் கவனியாது சௌகரியத்தைப் பணத்திற்கு இரையாக்குகிறார்கள் அந்தோ!

பணமுள்ளவன் பக்கத்திலுள்ள ஓர் ஸ்திரீயை மணந்து கொள்வதும் பணமில்லாத ஒருவன் தூரதேசத்திலுள்ள ஒருத்தியை மணந்துகொள்வதும் நன்மையைப் பயக்கு மெனக் கூறியுளர்.

பணத்தைக் கருதிக் குரூபியும் அல்லது அழகற்ற முள்ள பெண்ணை ஒருவன் மணந்துகொண்டால் அவனுக் குப் பிறக்கும் குழந்தை வீங்கலாக ஏற்படுமென்பதுடன் அவளுடன் பேசக்கூட அவனுக்கு மனமில்லாமற் போய் வீட்டையே வெறுக்கும்படி நேரிடுதல் நிச்சயம். மௌடி யத்தனம்வாய்ந்த மனைவியுடன் வாழ்வதைவிட மானக் கேடான வாழ்வு வேறொன்றுமில்லை யெனக் கூறுவார்கள். இனி ஸ்திரீகளின் யோநியின் அமைப்பைப் பற்றியும் அதில் ஏற்பட்டுள்ளவைகளைப் பற்றியும் கூறுவோம்.

இந்த உறுப்பின் மிருதுவான பாகம் மயிரால் மூடப் பெற்றிருக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு இன்பத்தைக் கொடுப்ப துடன் அவர்களது வெட்கத்துக்குக் காரணபூதமான ஓர் மெல்லிய சின்னம்போன்ற உருப்பு உள்ளிருந்து நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். இவ்வுறுப்பு அநேகம் ரத்த நரம்புகளுடன் சேர்க்கப்பட்ட ஒரு பெரிய ரத்த நரம்பு போன்றதெனக் கூறலாம். யோனித் துவாரம் கருப்பை வரைக்கும் சென்றிருப்பதுடன், வெளியிலிருந்து சுமார் நாலங்குல தூரத்தில் கருப்பையின் முன் மேலாகவும் சென்று நிற்கும்.

181626

கடைசியாகக் கூறியுள்ள இரு பாகங்களே ஸம்போகத்திற்கு உபயோகப்பட்டு பிரஜோத்பத்திக்கு ஸாதகமாவது. யோநித் துவாரத்திலிருந்து கருப்பைவரையிற் சென்றிருப்பதாய்க் கூறியுள்ள குழாயின் வழியாகத் தான். புருஷன் பீச்சும் இந்திரியம் கருப்பைக்குள் செல்வது. இதன்றியில் யோனிக்குள் மூத்திராசயம் ஒன்றுமிருக்கிறது. அதில்தான் மூத்திரம் சேர்ந்து தங்கி நிற்கும்.

இந்த யோனித்துவாரம் ரப்பர்போல பெரிதாகவும் சிறியதாகவும் கூடும். இந்திரியம் தங்கும் பைக்கும் யோநிக் குழாயின் துவாரத்திற்கும் இடையில் ஆரம்பத்தில் ஒரு மெல்லிய தோலுண்டு. முதல் முதல் ஸம்போகம் செய்கையில் இது கிழிந்துபோவதால் வலி உண்டாவது ஸஹஜம் பிறகு மேற்கூறிய குழாயின் வழியாக இந்திரியத்திற்குத் தடங்கல் இல்லாத வழி ஏற்பட்டுவிடும்.

முதல் முதல் ஒரு ஸ்திரீ ஸம்போகம் செய்யும்போது ரத்தம் கசிந்தொழுகுவது ஸஹஜம். இது இரண்டொரு ரத்தக் குழாய்கள் உடைவதால் ஏற்படுவதேயாம். இதனுல் பயப்படவேண்டியதில்லை. இது சீக்கிரம் நின்றுபோகும். அப்படி இதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்ள விரும்பினுல் ஆஸ்பத்திரியில் ஓர்வித மருந்து கொடுப்பார்கள். அதைப் பஞ்சைக்கொண்டு துடைத்தால் ரத்தம் வடிவது நின்று போகும்.

புதிதாக சாந்தி முகூர்த்தம் செய்துகொண்ட யுவானும் யுவதியும் மிதமிஞ்சி ஸம்போஹிக்க இறங்கிவிடுதலும் உண்டு. பாலியமாதலால் அதனால் அதிக களைப்பையும் அடையாதிருக்கக்கூடும். ஆயினும் மிதமாகவிருக்கவேண்டியது அத்தியாவசியமெனக் கொள்ளல் வேண்டும். அடிக்கடி ஸம்போகம் செய்வதால் ஸ்திரீகள் வெட்டை நோயை அடைந்துவிடுதல்கூடும். மாதவிடாயும் சீரற்றுப் போகும். மாதவிடாய் சௌகரியமாக ஏற்படாத ஸ்திரீகள் நோயினால் வருந்த நேரிடும். அவர்களது தேஹமும் மெலிந்துபோகும். ஸ்திரீபுமான்கள் ஸம்போகம் செய்து முடிந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தைப்பருகாது வெந்நீரை அருந்துதல் நன்மையைப் பயக்கும். சூட்டுடன் கூடிய பால் கிடைத்தால் மிகவும் நல்லதென வைத்திய சாஸ்திரம் கூறும்.

பசியுடன் ஸம்போகம் செய்தாலும், வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டதும் ஸம்போகம் செய்தாலும், லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகித்துப் போதையிலிருக்கையில் ஸம்போகம் செய்தாலும், அதனால் சர்ப்பம் தரித்துண்டான சிசு தாழ்ந்த விருப்பத்துடன் கூடிய ஆண் அல்லது பெண்ணாக வளரும் என்று அநுபவசாலிகள் கூறியுளர். தவிர அக் குழந்தையும் வலிமை குன்றியிருக்குமாம்.

ஸ்திரீகள் ரஜஸ்வலையாயிருக்கையில் அவர்களுடன் ஸம்போகம் செய்தல் இரண்டு பேர்களுக்கும் கெடுதியை உண்டாக்கும். ஸ்திரீகளின் யோனித்துவாரத்தின்

வழியாக ஒழுகும் வெள்ளை சிசினத்தில் பட்டால் எரிச்சலை உண்டாக்குவதுடன் சிற்சில சமயங்களில் உயிருக்கே அபாயத்தை உண்டாக்கலாம். ஸ்திரீகள் ரஜஸ்வலையா யிருக்கும் காலத்தில் ஸம்போகம் செய்யும்படி நேர்ந்ததா ஞல் படிகார ஜலத்திஞல் யோநியை நன்கு கழுவிவிட்டு ஸம்போகம் செய்யலாமென சிலர் கூறியுளார்.

ஸம்போக காலத்தில் புருஷனும் பெண்சாதியும் மனச் சந்துஷ்டியுடனிருக்க வேண்டியது அவசியம். தேஹம் களைத்திருக்கையிலாவது, மனது வியாகூலத்துடனிருக்கும் போதாவது ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஸம்போகம் செய்தல் கெடுதியை விளைவிக்கும்.

புருஷனது சுக்கிலம் ஸ்திரீயினது சோணிதத்துடன் கலக்கும்போது ஸ்திரீயானவள் ஆநந்தமான உணர்ச்சியுட னிருத்தல் அவசியம்.

சுக்கிலம் சோணிதத்துடன் கலக்குங் காலத்தில் அது முழு உயிருடன் கூடியிருக்கவேண்டிய அவசியமாதலால் புருஷன் தனது இந்திரியம் ஸ்கலிதமாகும் சமயத்தில் தனது மனைவியின்மேல் அமைதியுடன் படுத்திருக்கவேண்டி யது அவசியம்.

ஸம்போகமானதும் புருஷனை விட்டுப் பிரிந்த ஸ்திரீயும் கால் மணி சுமார் அமைதியுடன் படுத்திருக்கவேண்டும்.

ஸ்திரீகளது மாதவிடாய் என்பது கருப்பையின் பக்கங்களிலிருந்து வழியும் உதிரம் யோனித்துவாரத்தின் வழியாய் வெளிப்படுத்தலேயாம். இது முதல் முதல் வெளிப்படுத்தல்தான் ஒரு பெண் புஷ்பவதியானுள் எனக் கூறுவார்கள்.

ஒரு பெண் புஷ்பவதியானதும் அவளது ஸ்தனங்கள் பருத்து வளர ஆரம்பிக்கும். அவயவங்களும் பருத்து வளரும். அவளது குரல் நடை முதலியன பெரிய ஸ்திரீ களதுபோல ஏற்படும்.

முதல் தரம் சோணிதம் வெளிப்படு முன் ஒரு பெண் தனது தேகத்தின் கீழ்பாகத்தில் உப்புதலேயும் இழுத்துப் பிடித்தாற் போன்ற உணர்வையும் உணர்வள். யோனி உப்பியிருப்பதுடன் களைப்பும் தட்டும். இடுப்பிலும் மார்பி லும் நோவுகாட்டும். இம்மாதிரியான உணர்ச்சி ஏழெட்டு நாட்கள் வரையில் இருப்பதும் உண்டு. பிறகு வெள்ளை வெளிப்பட்டு அதற்குப் பிறகு சோணிதமும் கொஞ்சம் வெளிவரும். இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நின்றுபோய்ப் பிறகு மாதந்தோறும் அவ்வாறு ஏற்படும். நமது நாட்டுச் சிறுமிகள் பிரௌடை அடைவது பதினுன்குபதினைந்து வயதிலெனக் கூறலாம்.

ஒரு பெண்ணின் யோனி சரியான ஆரோக்கிய நிலைமையில் இராவிடில் தேம்பல் படை முதலிய சர்ம ரோகங்கள் தென்படுதல் உண்டு. சாந்தி முகூர்த்தம்

ஆனதும் ஸம்போஹத்தால் அது ஸரிக்கு வந்துவிட்டால் இவை மறந்து போகக்கூடும்.

சில ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாய் நாற்பது வயதிலும், இன்னம் சிலருக்கு ஐம்பது வயதிலும் நின்றுபோவதுண்டு. இது திடீரென்று நின்று போகாது. நீடித்த நாட்களுக்குப் பிறகே உண்டாகும்படி முதலில் ஏற்பட்டுப் பிறகே நின்று விடுவதால் ஸ்திரீகளுக்கு இதனுல் யாதொரு பாதையும் ஏற்படுவதில்லை.

தம்பதிகளில் சிலருக்குக் குழந்தைகள் உண்டாகாத தற்குக் காரணம் ஆண்மலட்டினுலாவது ஏற்பட்டிருக்கலாம் அல்லது பெண்மலட்டினுலாவது ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

பெண் மலட்டிற்குக் காரணங்கள் பணத்திற் காசைப் பட்டுப் பலபேர்களைப் புணர்வதால் ஏற்படுவது ஒன்று: (2) யோனிக்குள் ஏதாவது குறைவு ஏற்பட்டிருத்தல் (3) கருப்பைக்குள் குறைவு ஏற்பட்டிருத்தல். (4) யோனித் துவாரக் குழாய்க்கும் இந்திரியாசயப் பைக்கும் இடையி லுள்ள தோல் கிழிபடாதிருத்தல்.

மேற்கூறிய குறைகளில் எதுவாக விருக்கலாமென் பதை அறிந்து சிகித்ஸை செய்து குறையை அகற்றி விட்டால் மலட்டுக்குணம் நிவர்த்தியாய்விடும்.

சாதாரணமாய்ப் பெரும்பாலும் ஆண்மலடே தம்பதி களுக்குக் குழந்தை உண்டாகாமலிருப்பதற்குக் காரண

மாகும். ஆண்மலட்டுக்குக் காரணம் அதிகமான சம்போகத்தால் நாடியற்றுப் போயிருத்தலே எனக் கூறலாம்.

தம்பதிகளுள் யார் மலடென்று கண்டுபிடிக்க அவ்விருவர்களது மூத்திரத்தையும் தனித்தனியாக இரண்டு பாத்திரங்களில் ஏந்தி அவைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் ஓர் நல்ல அவரைவிரையைப் போட்டு வைத்தால் மலடு யாரோ அவள் அல்லது அவனது மூத்திரத்திலுள்ள வித்து முளைக்காது. மலடில்லாதவர்களது மூத்திரத்தில் போட்டுள்ள வித்து காலக்கிரமத்தில் முளை கண்டிருக்கும். இதனால் தம்பதிகளுள் யார் மலடென்று கண்டுகொண்டு சிகித்சை செய்து அம்மலட்டை நீக்கிக்கொள்ள முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பாடுபட்டு உழைக்காத ஸ்திரீகளது யோனிக்குள் வாயு சேர்ந்து அவர்களை மலடிகளாகச் செய்துவிடுவதும் உண்டு. அத்தகையவர்கள் வேலை செய்து தங்களது மலட்டை நிவர்த்தித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது பெருங்காயத்தை எண்ணெயிற் போட்டுக்காய்ச்சி யோனியில் தேய்த்தல் வாயுவை அகற்றி நன்மையைப் பயக்குமெனக் கூறியுளர்.

ஒரு ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்துக் குழந்தையைப் பெற்றதும் புனர் ஜனனம் எடுத்துவிட்டதாக நினைக்கிறார்கள். 'இது பெற்றுப் பிழைத்தையோ' என்ற வசனத்திலிருந்து தெளிவாகும். திடமும், தேஹ ஆரோக்கியமும்

வாய்ந்த ஸ்திரீகள் பிரஸவத்தைப்பற்றி பயப்பட ஹேஷிய மில்லை. மெலிந்து தௌர்ப்பலிய முள்ளவர்களே இதற்கு பயப்படவேண்டும். அத்தகையவர்கள் கர்ப்பம் தரித்தால் பிறக்கும் குழந்தைகளும் துர்ப்பலத்துடனிருப்பதுடன் தாயாருக்கும் சுகப்பிரஸவமாக ஏற்படாது. ஆயுளைக்குறைக்கவும் கூடும்.

சிசு உற்பத்தியைத் தடுப்பது பாபமே ஆயினும் உயிரைக் காத்துக்கொள்ள கர்ப்பம் தரிக்காமலிருக்க துர்ப்பலமுள்ள ஸ்திரீகள் முயற்சி செய்வது நியாயமே ஆகும்.

தரித்திரனுக்குப் பிரஜாவிருத்தி உண்டு என்ற ஓர் பழமொழியும் கருத்தரிக்காது ஸம்போகம் செய்யபற்பல வழிகள் உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவையாவன (1) மருந்துகளை உட்கொள்ளல்: இதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் மருந்துகள் பெரும்பாலும் பாஷாணஸம்பமந்தப்பட்டவைகள் ஆதலால் அபாயகரமானவைகள். (2) இந்திரியம் ஸ்கலிதமாகும் சமயத்தில் புருஷனை தனது சிசினத்தை வெளியில் எடுத்துவிடுவது. இப்படிச் செய்வதால் இந்திரியம் கருப்பைக்குட் செல்லாது தடுக்கப்படுகிறது. (3) மாதவிடாய் ஆவதற்கு ஒருவாரம் முந்தியும் ஒருவாரம் பிந்தியும் ஸம்போகம் செய்யாதிருத்தல். (4) ஏதாவது ஒருமெல்லிய துணி முதலியவற்றை உபயோகித்து இந்திரியம் கருப்பைக்குச் செல்லாது தடுத்துக்கொண்டு ஸம்போகம் செய்தல்.

மேற்கூறிய ஒவ்வொன்றும் அநுசரிக்கத் தக்கதல்ல வென என்பது கூறவேண்டுவது அனுவசியம்.

ஒருவன் தனதிஷ்டப்படி ஆண் குழந்தையையோ பெண் குழந்தையையோ அடையக் கூடுமென்றும் அதற்கவன் யாது செய்யவேண்டும் என்றும் பிராணிகளைக்கொண்டு அனேக வருஷங்கள் பரிசீலனைசெய்து பார்த்து உறுதியாய்க் கூறியுளர்.

இவ்விஷயத்தில் பரிசீலனை செய்தவர்களது அபிப்பிராயம் வலது விருஷணம் ஆண் பீஜத்தையும் இடது விருஷணம் பெண் பீஜத்தையும் உற்பத்தி செய்கின்றன வென்பதும் ஸ்திரீகளது வலது அண்டாசயம் ஆண் கருவை உற்பத்திசெய்யும் என்பதும் இடது அண்டாசயம் பெண் கருவை உற்பத்திசெய்யும் என்பதும் வலது விருஷணத்திலிருந்து உண்டான பீஜமும் வலது அண்டாசயத்திலிருந்து உண்டான கருத்துளியும் சேர்ந்து உண்டானது வளர்ந்து ஆண் சிசுவாகுமென்பதும் அவ்வாறு இடது விருஷணத்தினின்றும் உண்டான பீஜமும் இடது அண்டாசயத்திலிருந்து உண்டான கருத்துளியும் சேர்ந்து உண்டாகும் சிசு பெண் சிசுவாகு மென்பதுவே.

இடது விருஷண பீஜமும் வலது அண்டாசய கருத்துளியும் சேர்ந்து சிசு உண்டாகமாட்டாது. அதுபோலவே

கர்ப்பஸ்திரீகள் சரீரத்துக்கு சிரமம் கொடாமல் வேலை செய்வது நன்மையை உண்டாக்கும். அவர்கள் இருக்கும் உள்ளும் புழங்கும் அறைகளும் காற்றோட்ட முள்ளவைகளாக விருக்கவேண்டும், ஏனெனில் வயிற்றில் வளரும் சிசுவிற்கு இது மிகவும் அவசியமானது.

கர்ப்பஸ்திரீகள் சந்தோஷமாக விருக்க ஏற்பாடு செய்வதுடன் அப்பிரியமான விஷயங்கள் அவர்களது மனதில் உண்டாகா வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஸ்தனங்களை இறுக்கிக்கட்டாமல் அவைகள் போதுமானபடி அசைந்தாட சௌகரிய மிருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மருந்துகள் அனுவசியம். கண்ட கண்ட மருந்துகளை உபயோகிக்கவே கூடாது.

பிரசவ காலத்தில் கூடவிருந்து உதவிபுரியும் மருத்துவச்சி சிலநாட்களுக்கு முந்திகூட தொத்துவியாதி நோயாளிகளை அண்டியிருந்திருக்க கூடாதெனக் கூறியுளர்.

ஒரு ஸ்திரீ கர்ப்பம்தரித்த ஆறுமாதத்திற்குள் பிரஸவித்தால் அப்பிரஸவம் கர்ப்பக் கரைவெனக் கூறப்படும். ஆறுமுதல் ஒன்பது மாதத்திற்குள் பிரஸவித்தால் காலத்துக்கு முந்திய பிரஸவம் எனக் கூறுவார்கள்.

பிரஸவகாலம் ஸமீபித்ததேயாகில் வயிறு சுருங்க ஆரம்பிக்கும். ஏதோ மலேமேலிருந்து இறங்கிவிட்டமாதிரி தோன்றும். அடிக்கடி மூத்திரம்பெய்ய விருப்பமுண்டாகும். நோவும், அமுக்கிப் பிடித்ததுபோன்ற உணர்வும் ஏற்பட்டு ரத்தம்கலந்த கோழைபோன்ற திரவம் வெளிவரும். சில ஸ்திரீகளிடம் இவை எல்லாமாகிலும் அல்லது சிலதாகிலும் இரண்டொரு நாட்களுக்கு முந்தியே காணப்படுவதுமுண்டு. பிறகேதான் வாஸ்தவமான பிரஸவநோவு ஏற்படும்.

சரியான காலக்கிரமத்தில் ஏற்படும் பிரஸவம் இயற்கையானது பற்றி கொஞ்சமும் அபாயகரமானதன்று. பிரஸவ வேதனை ஏற்பட்டதும் பிரஸவ ஸ்திரீ குழந்தையைப் பெற்றிருக்கவேண்டிய அறையை ஜாக்கிரதையாய்த்தெரிந்தெடுக்கவேண்டியது. அது நல்ல காற்றேட்டமுள்ளதாக விருத்தல் அவசியம்.

பிரஸவ காலத்தில் உபயோகப்படுத்திய பஞ்சு, துணி முதலியவைகளை அப்புறப்படுத்தி எரித்துவிடுதல் நலம்.

பிரஸவம் முதல் பிரஸவமாகில் நாழிகை அதிகம் பிடிப்பது ஸஹஜம். ஆதலின் கொஞ்சம் திரவ ஆஹாரம் சூடாய்த் தயாராக விருக்கவேண்டும். குழந்தைபிறந்த கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் வெளிவரும் நஞ்சுக்கொடி முதலியவைகளை வந்தி எடுக்க வாய் அகன்ற குண்டான் ஒன்றும் இருத்தல்

நலம். தவிர தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் கட்டுத்துணி உபயோகிக்கத் தயாராக வைத்திருக்கவேண்டும். தொப்பிள் கொடி கத்தரிக்க ஓர் மொண்ணைக் கத்தரியும், குழந்தையின் மேல உள்ளதைக் கட்ட மெல்லிய கயிறும் வைத்திருக்க வேண்டும். தவிர எண்ணெய் முதலிய இதர சாமான்கள் தேவையானதற்குக் கொஞ்சம் அனுபவமுள்ள யாவரும் சொல்வார்கள். கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பிள்ளைபெறும் ஆஸ்பத்திரிகளில் பிரஸவிக்கும் ஸ்திரீ படுக்க அதிக மிருதுவாகவிராத மெத்தை ஒன்றை விரித்து அதன்மேல் ரப்பர்பூசிய துணி ஒன்றைப் போட்டிருப்பார்கள். இந்த ரப்பர் துணியின்மீது மடித்த துணி விரிக்கப்பட்டிருக்கும். பிரஸவமாகும்பொழுது விழும் திரவம் முதலிய எல்லாவற்றாலும் இத்துணி நனைந்து போகும். பிரஸவமானதும் ரப்பர் துணியுடன் இவைகளையெல்லாம் உருவி எடுத்துவிட அவள் அந்த மெத்தையின் மீதே படுத்திருக்க சௌகரியமாகவிருக்கும்.

பிரஸவமாகுமுன் மலப்பிரவிர்த்தி செய்வித்தல் பிரஸவத்தின் சிரமத்தைக் கொஞ்சம் குறைக்கும். தவிரவும் அவ்வாறு செய்யாவிடில் பிரஸவமாகும்போது படுக்கையில் மலம்வெளிவருவது இயல்பேயாகும்.

பிரஸவம் ஆரம்பமாவதை வயிற்றின் அடியிலிருந்தும் இடுப்பிலிருந்தும், தொடைகளிலிருந்தும் ஏற்படும் வலியானது குறிப்பிடும்.

இதன் பிறகுதான் ஜலோதயம் ஆவது. நடுக்கமும் வாந்தியும் ஏற்படுவது வழக்கம். ஆரம்பத்தில் அவள் படுக்கையில் படுத்திராமல் உட்கார்ந்து உலாவுவது பிர ஸவத்தை சீக்கிரப்படுத்தும். கூடுமானால் அவள் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்வது நலம்.

பிரஸவநோய் விட்டுவிட்டு உண்டாகும். வரவர நோவு அதிகரித்தும், நீடித்தும் காட்டும். இப்பொழுது அவள் படுக்கையில் படுத்து இடது விலாப்புறமாக விருந்து முழங் கால்களை வயிற்றுப்பக்கம் இழுத்து மடக்கிக் கொண்டிருந் தால் நலம்.

பலத்தநோவு உண்டாகும்போது கட்டிற்காலில் கட்டி யிருக்கும் துணியைப் பிடித்துக்கொண்டவண்ணம் காலை யார் மீதாவது உதைத்துக்கொண்டு முக்குவது சீக்கிரம் பிரஸவம் ஏற்படும்படி செய்யும். சாதாரணமாய் ஆறுமணி முதல் பன்னிரண்டு மணிக்குள் பிரஸவமாகிவிடுவது ஸஹஜம். தலைப்பிரசவத்தில் தான் கொஞ்சமநேரம் அதிகமாவது.

நூற்றில் தொண்ணூற்று ஐந்து பிரஸவங்களில் சிரோ தயம் ஆவது ஸஹஜம். பிறகு மற்றபாகங்கள் வெளிப்படும். அப்பொழுது மருத்தவச்சி தலை அழுத்தும் பாகத்தைத் தாங்கிப்பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அப் பாகம் கிழிந்து பின்னப்பட்டுப் போகாமல், கையில் துணி யைப் போர்த்துக்கொண்டு தாங்கி வருதல் நன்று.

குழந்தையின் முகத்திலும் வாயிலும் கோழைவிழாது பார்த்துக்கொள்வது மருத்துவச்சியின் இரண்டாவது வேலையாகும்.

அவளது மூன்ருவது வேலை கருப்பை குழந்தை பிறந்ததும் குருங்கிற்ரு எனப் பார்க்கவேண்டும். இதற்கு சிரோதயமானவுடன் கையை கர்ப்பப் பையின் மீது வைத்து சாதாரணமாக அழுத்திக் கொண்டிருக்கவேண்டும். நஞ்சுக்கொடி முதலியனவும் வெளிவந்த பிறகாவது அல்லது கர்ப்பப்பை சுருங்கின பிறகாவது கையை எடுத்துவிடலாம். கையினுல் உணர்ந்து பார்த்தால் கருப்பை ஒரு கெட்டியான பந்து போலிருந்ததானுல் கருப்பை சுருங்கிவிட்டதென தெரிந்து கொள்ளலாம். இல்லாவிடில் ரத்தம் சொரிய ஆரம்பிக்கும்.

மருத்துவச்சி செய்யவேண்டிய மூன்ருவது வேலை தொப்புள்கொடி யறுத்தல். இதற்கு தைக்க உபயோகிக்கும் நூலில் கொஞ்சம் எடுத்துப் பத்து ஸ்மமான துண்டுகளாக்கி மெதுவாக முறுக்கித் தொப்புளுக்கு இரண்டரை அங்குலத்திற்கு மேலாக ஒருகட்டும் மூன்று அங்குலத்திற்கு மேலாக ஒருகட்டும் கட்டிமுடிந்து இரண்டு கட்டுகளுக்கிடையில் மொண்ணக் கத்திரிகொண்டு நறுக்கிவிடவேண்டும். இது செய்வது கொடியில் துடிப்பு நிற்கவிட்டே செய்யவேண்டியது.

பிரஸவகாலத்தில் தாகமெடுத்தால் குளிர்ந்தஜலம் கொடுக்கலாம். நோவு நீடித்தால் திரவ ஆகாரம் கொடுக்கலாம். கெட்டி ஆகாரம் வாந்தியை எடுக்கும்படி செய்யும்.

நோவுகளுக்கிடையில் தூங்கினால் தூங்கும்படி விடுவது மிகவும் நல்லது. ரத்ததுணியால் முகத்தையும் கையையும் துடைக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்ததும் எமிழட்டு கிரேயின் கொயினைவை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் சுரம் வருவதைத் தவிர்த்து கருப்பையை நன்கு சுருங்கச் செய்யும்.

குழந்தை பிறந்த பத்திருபது நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் பாக்கியிருப்பன வெளிவரும். கொஞ்சம் அதிகநேரம் ஆனாலும் ஆகுமாதலால் அவசரப்பட்டு வெளியில் இழுக்கப்படாது. இப்பொழுதும் கூட வலியெடுப்பது வழக்கம். சில சமயங்கள் பின்வருபவை துவாரத்தின் ஓரத்தில் நின்றுவிடும். அப்பொழுது அதை மெதுவாய்த் திருகி இழுத்து வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தபிறகு மஷ்டுகள் வெளிப்பட்டது பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு வயிற்றுக் கட்டுப்போட வேண்டும். அது போடும்பொழுது அவளது உதவியை வேண்டக்கூடாது. அந்தக்கட்டு அவள் படுக்கையினின்று எழுந்திருக்கும்வரையில் இருக்கவேண்டும். பிரஸவித்தவுடன் உட்கார்ந்திருத்தல் கெடுதியை விளைவிக்கும்.

பிரஸவித்த பச்சை உடம்பில் காற்றுவீசினால் சளிபிடித்துப் பிடிக்கும் ஆதலால் காற்றுள்ள அறையில் அவர்கள் மேலேகாற்று அடிக்காதபடி இருக்கவேண்டும். கூடுமான

வரைக்கும் பிரஸவித்தவள் அமைதியாக விருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும் தொத்துவியாதி உள்ளவர்கள் அவளை அணுகும்படி விடக்கூடாது. ஏனென்றால் பச்சை உடம்புடன் கூடிய அவர்களுக்கு அவ்வியாதிகள் எளிதில் ஏற்படுவது ஸஹஜம்.

ஒரு ஸ்திரீ குழந்தை பிரஸவித்த ஆறுமணி நேரத்திற்குள் ஜலவிஸர்ஜனம் செய்யவேண்டியது அவசியம். இதுமல்லாந்து படுத்தபடியேயாவது அல்லது கவிந்தபடியாவது செய்வது அவசியம். நியாபகப்படுத்தியாவது பிராயத்தினஞ் செய்து மூத்திர விஸர்ஜனம் செய்யுமாறு செய்யவேண்டும் இல்லாவிடில் குண்டிக்காயில் கெடுதி ஏற்படக்கூடும். யோநியிலும், அடிவயிற்றிலும் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது இவ்விஷயத்தில் நன்மையைச்தரும்.

இரண்டாவது நாள் சாயந்திரமாவது அல்லது மூன்றுவது நாள் காலையிலாவது மலப்பிரவிர்த்தி ஆகாவிடில் ஒரு முட்டை விளக்கெண்ணெயாவது சூரத்துநில ஆவாரைக் கிழாயமாவது கொடுத்து மலத்தை வெளிப்படுத்துவது அவசியமானது. இப்படிச் செய்தல் குழந்தைக்கு முலைப் பாலை கொடுக்காமலிருப்பதை நிவர்த்திக்கவும் கூடும்.

சாதாரணமாய் பிரஸவித்துப் பன்னிரண்டு மணிநேரம் வரையிலாவது முதல் பிரஸவமாயின் இன்னம் கொஞ்வி

நோம் அதிகமாகவாவது ஸ்தனங்கள் சாதாரணமாகவிருக்கும். பிறகு அவைகளில் குத்துவலி உண்டாகி நடுக்கமெடுத்து ஜுரமும் எடுக்கும். இதைப்பால் சுரமென்பர். பாலாக மாற ஓடிவரும் ரத்த ஓட்டத்தினுல் இவைகள் ஏற்படுவன வெனக் கூறுகின்றனர்.

முதல் முதல் வரும்பால் சியம்பால். அது குழந்தைக்கு மலம்போகும்படி செய்யக்கூடியது.

தாயார் பன்னிரண்டு நாள் அறையைவிட்டு வெளி வராதிருப்பது நலம்.

பிரஸவத்தில், மாலை போட்டுக்கொண்டு குழந்தை பிறத்தல், ரட்டைக்குழந்தை பிறத்தல், கால்கள் முதலில் வெளிவருதல், முகம் முதலில் வெளிவருதல், கை முதலில் வெளிவருதல் முதலிய விதங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. ஒவ்வொரு விதப் பிரஸவத்திலும் அநுபவமுள்ளவர்களது உதவிதேடி நடத்தல் நன்மையைத்தரும். இவைகளைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவிரும்பின் அனேக புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. படித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தை தாயினிடமிருந்து பிரிந்ததும் ஓர் உஷ்ணமான கம்பளியில் அதைத்தாங்கி எடுத்துத் தவறவிடாமல் ஜாக்கிரதை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாய் வயிற்று உஷ்ணத்திலிருந்து வெளிவந்திருக்கும் குழந்தைக்கு இப்பொழுது உஷ்ணம் அவசியம்.

ஆனல் அதன் கண்கள் வெளிச்சத்தினல் கூச்சலிடாத படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு தொட்டியில் வென்னீர் சேகரித்துக்கொண்டு அதில் குழந்தையை அமர்த்தி ஸ்நாநம் செய்விப்பது ஆங்கில தேசத்தவர்களது வழக்கம். நம்மவர்களோவெனில் ஓர் சிறிய பாத்திரத்தினல் வெந்நீரை எடுத்து வார்த்துக் குழந்தைக்கு ஸ்நாநம் செய்விப்பார்கள்.

வெந்நீரின் உஷ்ணம் எப்படியிருக்கிறதென்று பார்க்க ஆங்கிலதேசத்தவர்கள் தெர்மாமீடர் என்ற ஓர்விதக் கருவியை உபயோகிப்பது வழக்கம். அக்கருவிக்குள்ளிருக்கும் பாதரசம் மேலே உஷ்ணத்தினல் அகன்று ஏறுவதிலிருந்து ஜலத்தின் உஷ்ணத்தை நிர்ணயித்து உபயோகிப்பார்கள்.

நம்மவர்களோவெனில் கையினல் தொட்டுப் பார்த்து உஷ்ணம் அதிகமா குறைவாவென்று தெரிந்துகொள்வார்கள். ஆனல் இவ்வாறுசெய்து சீதோஷ்ணநிர்ணயம் செய்தல் அவ்வளவு உசிதமாக ஆகமாட்டாது.

ஏனெனில் கை அவ்வளவு நுட்ப அறிவைக் கொடுக்கக் கூடியதன்று. கைக்குப்பதிலாக முழங்கையை உபயோகித்து உஷ்ணத்தின் அதிகம் அல்லது குறவைத்தெரிந்துகொண்ட பிறகு வெந்நீரை உபயோகித்துக் குழந்தைக்கு ஸ்நாநம் செய்வித்தல் நலம்.

குழந்தை பிறந்ததும் அதன்மீது ஒருவித கொழுப்புப் போன்றது பூசப்பட்டிருப்பதை அகற்றவேண்டியது அவசியமேயாம். இது கஷ்கம், புருவம், துடைச்சந்து முதலிய தோல் தளர்ச்சியுள்ள பாகங்களில் அதிகமாகக் காணப் படுவதியல்பு.

கிளெஸ்ரின் என்னும் வஸ்து சேர்த்து செய்யப்பட்டிருக்கும் சவுக்காரத்தை உபயோகித்தால் மேற்கூறிய கொழுப்புப் போன்றது சுளுவில் கரைந்து அகற்ற சௌகரியமாக ஏற்படும் மிருதுவான ஒருகடற் பஞ்சுத் துண்டை உபயோகித்து இதைச் செய்யலாம். ஆனால் சவுக்காரமாகிலும், அழுக்குஜலமாகிலும் குழந்தையின் கண்களில் படாதபடி ஜாக்கிரதை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அவைகள் கண்களில் விழுந்தால் கண்நோய் ஏற்படக்கூடும்.

குழந்தையை வெகுநேரம் வரைக்கும் வென்னீர் தொட்டியில் விட்டிருக்கக்கூடாது. வெகுநேரம் வரைக்கும் ஸ்நாநம் செய்வித்துக் கொண்டிருக்கவும் கூடாது. நாலைந்து நிமிஷங்களுக்குள் ஸ்நாநம் செய்வித்து முடித்தல் நல்லது. முதல் தடவையில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் கொழுப்புப் போன்றது முற்றிலும் போகாவிடினும் பாதகமில்லை. அது அடுத்த இரண்டொரு ஸ்நாநம் செய்விப்பதால் நீங்கிப் போகும். உடனே அகற்றிவிட நெடுநேரம் குழந்தைக்கு ஸ்நாநம் செய்விப்பதைவிட மேற்கூறிய கொழுப்புப் போன்

றதை இரண்டொரு ஸ்நாநங்கள் செய்வித்தே அகற்றுவத ஞல் பாதகமில்லை.

பிறந்த குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுகையில் மறக்கத் தகாத விஷயம் அவைகளின் எலும்புகள் மற்ற வளர்ந்தவர் கள் எலும்புகளைப்போல் கடினமாகவிராது. அதிக மிருது வாகவிருக்கும் என்னும் விஷயமே, சரீரத்தின் கனத்தை அவைகள் தாங்க முடியாததேயாம். ஆதலால் ஆங்கிலதேசத் தவர்களை அனுசரித்தவர்கள் அக்குழந்தையை தொட்டியில் விட்டு ஸ்நாநம் செய்விக்கும்பொழுதும், நமது தேசத்தவர் கள் வெந்நீரை எடுத்து வார்த்து ஸ்நாநம் செய்விக்கும்பொழு தும், ஒருகையைப் பிடித்துத் தூக்காது, ஜாக்கிரதையுடன் கையாடல் முக்கியமாய் கவனிக்கத்தக்க விஷயம்.

ஸ்நாநம் செய்வித்தபிறகு ஓர் மிருதுவான தலையணை யின்மீது குழந்தையைக் கிடத்திக்காய்ந்த சவுக்கம்கொண்டு மெதுவாய் கம்பளித்துணியையாவது, அல்லது துணியை யாவது கொண்டு அதைப்போர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தொப்புள் கொடியைப்பற்றிய விஷயம் பிறகு கவனிக் கப்படவேண்டும். அதைக்கட்டியிருக்கும் கயிறு தளர்ந்து போகாதபடி கவனித்துப் பார்த்தபிறகு முடிச்சுக்குக்கொஞ் சம் மேலாக கத்தரித்து விடப்படவேண்டும். ரத்தம் கசியா திருக்க இவ்வாறு செய்யப்படவேண்டியது அவசியம். அப்

படி ரத்தம் கசியும்பக்ஷத்தில் இன்னொரு கட்டும் போட்டு விடவேண்டும்.

பாகுபோன்ற ஓர்விதப் பசை வெளிவருவது இயல்பே யாதலால் இது கட்டை நழுவச் செய்யக்கூடிய ஸ்வபாவ முள்ளது. ஆதலால்தான் முடி நழுவிப்போகாமலிருக்கும் படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று இவ்வளவு தூரம் வற்புறுத்திக் கூறியது.

ஒரு பழைய மிருதுவான துணியையாவது அல்லது நார்த்துணியையாவது வேண்டிய அளவு வட்டமாய் கத்த ரித்து எடுத்துக்கொண்டு அதன்மத்தியில் ஓர் துவாரத்தை யும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மத்தியில் ஏற்பட்டிருக்கும் துவாரத்தின் வழியாக கட்டியிருக்கும் தொப்புள்கொடியைக் கோர்த்தெடுத்து வெளியே கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு தொப்புள்கொடியை துணியில் சுத்தி குழந்தையின் வயிற்றின்மீது வைத்துவிடவேண்டும். அதன் மேல்கிழித்த ஒரு துண்டுத்துணியால் கட்டுப்போடவும் வேண்டும். இந்தக்கட்டுத்துணி அதற்கும் குழந்தையின் வயிற்றிற்கும் மத்தியில் இரண்டு மூன்று விரல்கள் தாராள மாய் புகும்படி அவ்வளவு தளர்ச்சியுடனிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் இந்தக்கட்டின் நோக்கம், அக்காலத்தின்குழந்தை யின் தேகத்திலேயே மிக்வும்பலம் குன்றியபாகமாகிய தொப்புளைக் கொஞ்சம் அழுத்திக் கொண்டிருக்கவேண்டி

யதே ஒழிய வேறில்லை. ஆதலால் கட்டை அழுத்திக்கட்டிக் குழந்தைக்கு மூச்சுவிடக் கஷ்டம் ஏற்படும்படி செய்யலாகாது.

தொப்புள்கிழிந்துபோகாமலிருக்க இந்தக்கட்டு நான்கு மாதங்கள் வரைக்கும் இருந்தாலும் நலமெனக் கூறுவார்கள். தவிர அது உப்பியிருக்க நேரிட்டால் இன்னம் சிலகாலம் அக்கட்டைக் கட்டிவைத்திருப்பது நன்மையைத் தரும்.

பழையகட்டுத் துணியைப் பிரதிதினமும் அகற்றிப் புதிய கந்தைத்துணிகொண்டு கட்டுவித்தல் நலம்.

ஐந்தாறு தினங்களுக்கெல்லாம் தொப்புள் கொடி விழுந்துவிடும். பிறகு அதிருந்தவிடத்தில் ரணமான ஒரு குழியிருக்கும். இந்த ரணமும் சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும்.

மேற்கூறிய தொப்புள்கொடி மேற்கூறிய ஐந்தாறு தினங்களுக்குள் விழுந்துவிடாவிடில் அதுதானாகவே விழும்படி விட்டிருக்கவேண்டுமே ஒழிய அதை அகற்ற முயற்சி செய்யக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்குத் தொப்புள் உடைவது நேரிடுவது சாதாரணமாய் சகஜமாகையால் அதைப்பற்றிக் கொஞ்சம் இங்கு கூறுவது நலம்.

குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே உடைந்த தொப்புளுடன் பிறத்தலுமுண்டு. தவிரக்குழந்தை பிறந்ததும் அதை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கப் படாவிடில் ஏற்படுவதுமுண்டு. அல்லது குழந்தை வீறிட்டழுதாலும் முக்கிக்கொண்டு மலப்பிரவிர்த்தி செய்தாலும் ஏற்படுவதியல்பு. அப்படி உடைந்த தொப்புள் ஒரு சாதாரணமான கோழிமுட்டையினது பரிமாணம் உப்பி வெளியில் தள்ளிவந்திருப்பதனால் தெரியவரும்.

குழந்தை மல்லாந்து படுத்திருந்தால் இவ்வித உப்புதல் காணப்படாது. உப்பியிருந்தது உள்ளடங்கிப்போக அது வெளிவரும் வட்டமான துவாரம் கையால் உணர்ந்து தெரிந்துகொள்ளக்கூடுமாறு ஏற்படும்.

இத்தகைய ஸம்பவம் ஏற்படில் அதற்குச் சிகித்ஸை பின்வருமாறு செய்யப்பட்டு வருவது இயல்பு.

ஒரு ரூபாயையாவது, அல்லது வட்டமான ரூபாய் போன்ற ஏதாவது உலோகத்தின் துண்டையாவது, அல்லது துணித்துண்டு ஒன்றால் மறைக்கப்பட்ட ஒரு பெரிய ரொட்டித்துண்டையாவது அவ்விதஉப்புதலின்மீதுவைத்து அது விழுந்து விடாதபடி செய்ய ஒட்டுப்பிளாஸ்திரி துண்டு ஒன்றை அதன்மேல் வை. சுமார் இரண்டரை அங்குலம்

அகலமுள்ளதாக ஒருதுணியைக் கிழித்தெடுத்துக்கொண்டு கட்டுப்போட்டு விடவேண்டியது அவசியம்.

தொப்புள் உடைந்து உப்புதலுடன் கூடிய குழந்தையைக் கூடுமானவரைக்கும் அழவிடாமல் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் அப்பேர்ப்பட்ட குழந்தை வீறிட்டழும்போதெல்லாம் அந்த உப்புதல் அதிகரிப்பது இயல்பு.

மேற்கூறிய கட்டை அக்குழந்தை எப்பொழுதும் தரித்திருப்பது அவசியம், குழந்தை வளரவளர இந்தமாதிரி தொப்புள் உப்புவதும் குறைந்துகொண்டேவந்து மேற்கூறியவாறு கட்டை இடைவிடாது உபயோகிப்பதால் அது நாளாவட்டத்தில் மறைந்து போகும்.

இனி குழந்தையின் உணவையும் அதற்குக் கொடுக்க வேண்டிய மருந்தையும் பற்றிக் கூறுவோம்.

சில மருத்துவச்சிகள் குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குக் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணைபோட வேண்டுமென்று அபிப்பிராயப்பட்டு அவ்வாறு செய்வதும் உண்டு. ஆனால் இது அனவசியமென்பதுவேயன்றிக் கெடுதலையும் விளக்கக்கூடும்.

பிறந்ததும் ஒருகுழந்தை தூங்குவதியல்பே யாதலால், வெளிச்சம் அதன் கண்களைக் கூசும்படி செய்யாமலும் குளி

ரெடுக்கும்படி காற்று அதன்மேல் வீசாமலும் இருக்கும்படி செய்து அதை அவ்வாறு தூங்கும்படி கொஞ்சநேரம் விட்டிருப்பதே நல்லது என்பதிற் சந்தேகமில்லை.

அதற்கு ஆகாரம் புகட்டவாவது அல்லது எண்ணெ புகட்டவாவது அதை எழுப்புதல் மிகத் தவறு. ஐந்தாறு மணிநேரங்களிற்கெல்லாம் அக்குழந்தை தானாகவே விழித்துக்கொண்டு அழ ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது அதற்கு முலை கொடுப்பது ஸ்தனங்களில் பாலை சுரக்கும்படிசெய்து கர்ப்பை சுருங்க அனுகூலத்தைத் தரக்கூடும்.

மேற்கூறியவாறு அக்குழந்தைக்குத் தூக்கம்பிடிக்காத பக்ஷத்தில் இன்னம் முன்னதாகவே அதை முலை குடிக்கும்படி செய்யலாம்.

முதலில் சுரக்கும் சீயம்பால் மலத்தைப் போக்கக்கூடிய குணம் வாய்ந்தது. ஆதலின் பேதிக்காக விளக்கெண்ணெ வார்ப்பதற்குப் பதிலாக இப்பாலை அக்குழந்தை பருகும்படி செய்தல் நன்மை பயக்குமேயன்றோ! குழந்தைபால் தாதியினிடம் ஒப்பிக்கப்பட்டாவது அல்லது குழந்தை கிரமமான காலத்திற்கு முந்தியே பிறந்துவிடுவதால் தாயினது ஸ்தனங்களில் பால் ஓடுவது ஏற்படாததாலாவது மேற்கூறிய தாய்ப்பால் குழந்தைக்குக் கிடைக்காவிடிலேயே நாம் குழந்தைக்

குப் பிரவிர்த்தியாகவேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டும். அதாவது தாயினது சியம்பால் குழந்தையினது மலத்தைக் கழுட்டாவிடினும் எண்ணெ கொடுக்க முயற்சி செய்யவேண்டியதே. ஆனால் இயற்கையான இந்த சியம் பாலே முதலில் உபயோகித்தலே நல்லது.

குழந்தைக்கு எண்ணை புகட்டுவது அவசியமென ஏற்படின் 'டீஸ்பூன்' என்று கூறப்படும் முட்டையில் அரை முட்டை அளவு விளக்கெண்ணையைப் புகட்டினால் போதுமானது.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் வயிற்றில் ஓர்வித கருத்தமலம் ஏற்படுவதியல்பு. குழந்தைபிறந்த சிலநேரத்திற்கெல்லாம் அதுவெளிப்படும். அப்பொழுது குழந்தை முதல்முதல் ஜலவிஸர்ஜனமும் செய்வதுண்டு. இம்மலஜல விஸர்ஜனமும் ஏற்படாவிடில் குழந்தைக்குப்பிறகு வயிற்றுப் போக்கை அதிகமாக உண்டாக்கிவிடக் கூடுமாதலால், அவைகளை வெளியே அகற்றுவது அவசியம். ஆனால் அனேகமாய் தாயின் சியம்பாலே அதைச் செய்யப் போதுமானதென ஏற்படுகிறது. பசி குழந்தைக்குத் தானாகவே ஏற்பட வேண்டியதே ஒழிய பிரயத்தினத்தினால் ஏற்படுவது நன்மை பயக்காது தீமையை விளைத்தல்கூடும் என்பது மறக்கத் தக்கதல்ல. மருந்துபோடுதல் பசியைத் தூண்டக்கூடி

யது. ஆதலால் கூடுமானவரையில் அப்படிச் செய்யாமலிருப்பது நலம்.

குழந்தையின் மலம் மஞ்சள்நிறமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். அப்படிக்கின்றி இன்னும் கறுப்பாகவே இருந்தால் அரைமுட்டை விளக்கெண்ணெயைப் புகட்டினால் பாதகமில்லை.

குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குப் பாலூட்டுதல் நல்லதன்று. பிறந்த பத்துப் பன்னிரண்டு மணி சுமார்வரைக்கும் குழந்தைக்கு மிகவும் அல்பமான ஆகாரமே போதுமானதென ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த அல்ப ஆகாரம் தாயின் ஸ்தனங்களிலிருந்தே அந்தக்குழந்தை அடையக்கூடும் என்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. தவிர தாய்க்கு இது இரண்டாவது பிரஸவமாக ஏற்பட்டால் குழந்தை பிறந்த பன்னிரண்டு மணிக்குள் வேண்டிய அளவு பால் அவளது ஸ்தனங்களில் சுரந்துவிடும். அவ்வாறு ஏற்படாவிட்டாலும் முதல் பிரஸவமாகவிருந்து பால்சுரக்கத் தாமதித்தாலும் மூன்று மணிக்கொருதரம் ஜலம்கலந்து பாலைப் புகட்டலாம்.

பச்சை குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலை அதிகமாக ஒத்திருப்பது கழுதையின் பாலெனக் கூறியுள்ளர். ஏனெனில் அதில் சர்க்கரையும், ஜலமும், தாய்ப்பாலிலிருப்பதுபோல் ஏற்பட்டிருக்கிறதாம். தவிர இதில் ஸ்தூல ஆகாரம் குறைந்திருத்தலிலிருந்து இது தாய்ப்பாலை விடச்சிறந்ததேயென

ஒருவாறு கொள்ளலாம். ஏனெனில் பச்சைக்குழந்தையின் இரப்பைக்கு திடமான உணவு ஏற்றதல்ல.

ஒருகுழந்தைக்கு கழுதைப்பாலை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்துவிட்டால் அதுபிறந்த முதல் சிலநாட்கள் வரைக்கும் மூன்றில் இரண்டுபங்கு பாலும் ஒருபங்கு ஜலமும் கலந்து புகட்டல்வேண்டும். நாலைந்து நாட்களுக்கெல்லாம் படிப்படியாய் ஜலம்குறைத்து பால் அதிகப்படுத்தப்பட்டு சுமார் இரண்டு வாரங்கள் சென்றதும் ஜலம் கலக்காமலே அப்பாலை உபயோகிக்கலாம்.

கழுதையின் பால் கிடைக்காமல் வெள்ளாட்டினது பால் அல்லது பசுவின் பாலை உபயோகிக்கவேண்டிவந்தால் முதல்பத்து நாட்கள் வரைக்கும் பாதிப்பாலும் பாதிஜலமுமாகக் கலந்தே புகட்டல்வேண்டும். பிறகு ஜலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைக்கப்பட்டு சுமார்நான்கு மாதங்களுக்குப்பிறகு ஜலம் கலக்காமலே வெள்ளாட்டின் பாலையும், பசுவினதுபாலாகவிருந்தால் இன்னம் சிலநாள் கொஞ்சம் ஜலம் கலந்தும் புகட்டவேண்டியதவசியம். ஐந்து மாதங்களுக்குப் பிறகு ஜலம் கலக்காமலே பசுவினதுபால் புகட்டப்படலாம்.

பசுவின்பால், வெள்ளாட்டின்பால் இவ்விரண்டிலும் சர்க்கரை குறைவாகவிருப்பதால் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்தே புகட்டவேண்டும். இதற்குப் பாற்சக்கரை என்ற ஒருவித சர்க்கரை சிறந்ததெனக் கூறுகின்றனர். அது

கிடைக்காவிடில் சுத்தமான வெள்ளைச் சர்க்கரையே உபயோகிக்கத்தக்கது.

சர்க்கரையில் ஜலம் பட்டிருந்தால் அதில் புளிப்பேறியிருக்கக்கூடும். ஆதலின் அதை உபயோகித்தால் கெடுதி ஏற்படக்கூடுமாதலால் அதை அகற்றுவதே நலம்.

அதிக சர்க்கரை சேர்த்துவிடுதலும் கெடுதியை விளைக்கும். தாயின்பால்போன்ற தித்திப்பை அதிகரிக்காமலிருக்குமளவே சர்க்கரை சேர்க்கப்படவேண்டும். தித்தித்துத் தித்திக்காமலுமிருக்கும்படியான அளவு சேர்த்தலே நலம்.

இவ்விஷயத்தில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டியது பால் அப்போழுது சறந்ததாயும், ஜலம் அதிசுத்தமானதாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதே. நன்றாக வடிக்கட்டிக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றினஜலம் சுத்தமானதெனக் கொள்ளலாம்.

எந்தப் பிராணியினது பாலை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்தாலும் அந்தப் பிராணியின் போஷணை முதலியவைகளை கவனிக்காவிடில் அதன்பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது கெடுதியை உண்டாக்கக்கூடும். ஆதலின் அவைகளைச்சுத்தமாய் வைத்திருப்பதுடன் பசு, வெள்ளாடு முதலிய பிராணிகள் பசித்தால் எத்தகைய அசுத்தமான வஸ்துக்களையும் தின்று அசுத்தமான நீரைப்பருகுதல் இயல்பாத

னால் அவ்வாறு ஏற்படாது சுத்தமான தீனிபோட்டுச் சுத்தமான தண்ணீர்காட்டி வளர்த்து வரப்படல் வேண்டுமென்பது மறந்துபோகவாவது அலக்ஷியம் செய்தாலாவது கூடாதெனக் கொள்ளல்வேண்டும்.

ஸ்தனங்களில் தாய்க்குப் பால்சுரந்து விட்டாலோ குழந்தைக்கு அப்பாலே தவிர்த்து வேறு எவ்வித உணவையும் உபயோகிக்கக் கூடாதென்பது மறக்கத் தக்கதன்று.

ஆரம்பத்தில் பத்துநாட்கள் வரைக்கும் குழந்தை விழித்துக்கொண்டபொழுதே முலைகொடுத்தல் நன்று. அடுத்த இருபது நாட்களில் பகலில் இரண்டு மணிக்கொருதரமும், இரவில் மூன்று மணிக் கொருதரமும் முலை கொடுக்க வேண்டும்.

முதல் மாதத்தில் அடிக்கடி குழந்தைக்கு முலைகொடுப்பது தாயாருக்கு நன்மை பயக்கும். ஸ்தனங்களில் பால் சுரந்து நிற்பதால் நேரிடும் உபத்திரவம் நீங்கிவிடும்.

முதல் மாதத்திற்குப் பிறகு நான்குமணி சுமாருக்கொரு தரமே முலைகொடுத்து வருமாறு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழகிவிட முயற்சிசெய்துவிடவேண்டும். பிறகு இரவில் பத்துமணி துடங்கிகாலை ஐந்துமணி வரையிலும் குழந்தை முலை குடிக்காதிருக்குமாறு சிறுகச் சிறுகப் பழக்

கத்தில் கொண்டுவந்து விடுதல் தாயாருக்கு அதிக சாந்தியைத் தருமென்பது கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்று.

இரு முலைகளும் குழந்தைகளுக்கு மாற்றி மாற்றிக் கொடுபடல்வேண்டும். சில குழந்தைகள் யாது காரணத்தினாலேயோ ஒரே முலையையே விரும்புவதுண்டு. தாயாரும் அதற்கிடம்கொடுத்து அதையே உண்பிப்பதும் உண்டு. தவிர முலைக்காம்பில் பிளவு ஏற்பட்டாவது, அல்லது அது புண்பட்டாவது குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் நோவை உண்டாக்கும்படி ஏற்பட்டு விடுவதும் உண்டு. அப்பொழுது உபயோகப்படுத்தப்படாத ஸ்தனம் பால்சுரந்து கட்டிப்போய்த் தாயை வருத்துவதும் உண்டு.

இனி குழந்தையின் உடையைப் பற்றிக் கொஞ்சம் கூறுவோம். அது மெல்லிய துணியால் ஆக்கப்பட்டு, தளர்ச்சியாகவும் குளிர் தாங்கக்கூடியதாகவும் ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும். தன்னிடமிருந்து சூட்டை உண்டாக்கிக்கொள்ளும் சக்தி குழந்தையினிடம் அதிகக் குறைவானதினால் மெல்லிய கம்பளித் துணியால் இவ்வுடை ஏற்பட்டிருக்கின் விசேஷமே. பச்சைக் குழந்தைகளின் மெல்லிய கைகளை சட்டையின் குறுகலான கைகளில் நுழைக்கையில் அவைகளுக்கேற்படும் நோவினால் வலிப்பு நேர்ந்த விஷயமும் கூறப்பட்டிருப்பதால் இவ்விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையுடனிருத்தல் வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்குஉஷ்ணம் கதகதவென்றிருக்க தாயாராவது அல்லது அதன் தாதியாவது அதை அணைத்துப் படுத்திருத்தல் அவசியம். இரண்டு மூன்று வாரங்கள் ஆகிவிட்டால் குழந்தை தனியாகவே படுத்துத் தூங்கலாம் பாதகமில்லை.

குழந்தைப்பருவம் முழுவதும் ஓர் குழந்தை மிகவும் சுத்தமாகவும் ஈரமின்றியும் வைத்திருக்கப்படவேண்டும். குழந்தைகள் அடிக்கடி மலஜலவிஸர்ஜனம் செய்தல் இயல்பு. அவை சோம்பேறிதனத்தால் அடிக்கடி அகற்றப்படாவிடில் குழந்தையின் பச்சை உடம்பின் சர்மத்தை புண்படுத்தி வாதிக்கக்கூடும். குழந்தைக்கு உபயோகப்படும் துணிகள் அடிக்கடி மாற்றப்பட்டு சுத்தமாயும் நன்கு காய்ந்தும் இருத்தல்வேண்டும்.

இதுகாறும் நாம் மானிடமர்ம ஸ்தானங்களையும் அவர்களின் அமைப்பையும், ஸரியான உபயோகங்களையும், ஸ்திரீ புருஷர்களது ஸம்போக இன்பங்களையும், ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் தரித்து குழந்தைகள் பெற அக்குழந்தைகளின்பராமரிப்பையும்பற்றிச் சுருக்கி எல்லோரும் படித்து நன்மையை அடையும் நோக்கத்துடன் வரைந்துள்ளோம். இனி பொதுவில் நமது நாட்டின் யுவதிகளும் யுவான்களும் மனதில்கொண்டு தங்கள் தங்களது வாழ்க்கையை ஒருவாறு ஒழுங்குபடுத்திக்

கொள்ள ஸாதகமான இரண்டொரு விஷயங்களை வற்புறுத்திக்கூறி இந்நூலை முடிப்போம்.

மர்மஸ்தானங்களின் இயற்கைப் பிசகான உபயோகத்தால் வாணுள் குன்றி தேஹ ஆரோக்கியத்தை இழந்து மூளை கலங்கி, சித்த ஸ்வாதீனமிழந்து கடைசியில் வைத்தியர்கள்பாற்சென்று வெட்கித் தலைகுனிந்து நின்று உதவியைக் கெஞ்சும் சிறுவர் சிறுமிகள் ஆயிரக்கணக்காக விருக்கின்றனர் என்று ஓர் வைத்தியர் கூறியிருப்பதுடன் தனக்கு அனேகம் சிறுவர் சிறுமிகள் எழுதியிருக்கும் கடிதங்களையும் பேர்களை மாத்திரம் விட்டுப் பிரகடனம் செய்திருப்பது மற்றச் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு நேரிடக்கூடிய ஆபத்தைப்பற்றி எச்சரிக்கைசெய்யும் நோக்கத்துடன் என்பதேயன்றோ! அந்தோ! நமது நாடுகளில் பெரும்பான்மையோர் மானிட மர்ம சாஸ்திரத்தை அறியாதிருப்பதுடன் இந்த நூலைப் பற்றிய தப்பு அபிப்பிராயமும் வெறுப்புமே நமது சிறுவர் சிறுமிகளிற் பெரும்பாேனார் கெட்டவழிகளில் இறங்கித் தங்கள் தேஹ சௌகரியங்களைக் கெடுத்துக்கொண்டு வாழ்வை வீணாக்குவதற்கும் காரணம் ஆகுமேயன்றோ! கலியாணம் செய்துகொண்டிருக்கும் இருபத்து ஐந்து வயது வாய்ந்த வாலிபன் ஒருவன் தான் தனது பதினைந்தாவது வயதில் ஹஸ்தப்பிரயோகம் செய்யப்பழகி ஐந்து வருஷ காலம் அப்பழக்கத்தை அனுசரித்து வந்ததால் நபும்ஸகனது

நிலைமையை வாய்ந்து விட்டதாகவும், அழகுவாய்ந்த சிறிய தனது மனைவியைப் பார்க்கும்பொழுதெல்லாம் எழும்பி விசனத்தை அடக்கமுடியாமல் தத்தளிப்பதாகவும் நேர்ந்துள்ள கெடுதியை நிவர்த்திசெய்துகொள்ள யாதேனும் வழி உளதோவென்றும் ஒரு வைத்தியருக்கு எழுதியிருக்கிறான்.

அதேமாதிரி கெட்ட அப்பியாசத்தை அனுசரித்த இன்னொருவன் தான் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கையில் பழகி நாடியை இழந்து, ரத்தம் குன்றி, ஞாபகசக்தி க்ஷீணித்துத் தத்தளிக்கும் விஷயத்தை எடுத்துக்கூறி, இழந்த தேஹ வன்மையைத் திரும்ப அடைய யாதேனும் வழி உண்டோ என்று கேட்டிருக்கிறான்.

ரோகக்கஷ்டம் எழுத வெட்கப்பட்ட ஒருவனுக்காக அவனது ஸ்நேகிதன் ஒருவன் தனது நண்பன் மேற்கூறிய கெட்ட அப்பியாசத்தால் நாடி தளர்ந்துபோயிருக்கும் விஷயம் தெரியாது அவனது பெற்றோர்கள் அவன் மிகச்சிறியவன் ஆதலால் அவனுக்குக் கலியாணம் செய்துவைக்க ஏற்பாடு செய்து கொண்டிருப்பதால் யாது செய்வதெனத் தெரியாது தவிப்பதால் இன்னசெய்வதென்றும் இழந்துபோயிருக்கும் தேஹவன்மையை அவன் அடையமுடியுமோவென்றும், அப்படி யடைய அவன் யாது செய்யவேண்டியதென்றும் தெரிவிக்குமாறு எழுதியிருக்கிறான்.

இன்னும் ஒருவன்தான் மேற்கூறிய கெட்ட அப்பி யாசத்தினால் ஜீரணசக்தி கெட்டு, நடக்கச் சக்தியற்று, பிரதி தினமும் பலதடவை மூத்திரம் வருவதாகவும், மூத்திரம் மஞ்சளாக விருப்பதாகவும், மூத்திரம் பெய்தவிடங்களில் வெண்மையாக ஏதோ வடிவதாகவும், கழுத்திலும், முதுகிலும் அரைச்சந்துகளிலும் ஸஹிக்கமுடியாத நோவை அடிக்கடி அடைவதாகவும் கூறித் தன்னை எப்படியாவது சொஸ்தம் செய்துவிடும்படி கெஞ்சி எழுதியிருக்கிறான்.

இன்னும் இந்த துர் அப்பியாஸத்தால் தீராக்கெடுதி அடைந்துள்ள வாலிபர்களிடமிருந்து வைத்தியர்கள் வரை யப்பட்டிருக்கும் கடிதங்களை பிரசுரம் செய்யப்புகின் ஓர் பெருத்த புத்தகமாகக்கூடும். மிகவும் பலமுள்ள சரீரம் வாய்ந்திருந்த சிறுவர்களிற் பலர் இந்த அப்பியாசத்தினால் அதிக சுலபமான வேலை செய்தபோதிலும் மிகவும் கஷ்ட மான வேலைசெய்தால் அடையும் சோர்வையும் பலஹீனத் தையும் அடைவதுடன் தானாய் இந்திரியஸ்கலிதம் ஆகிவிடு வதாயும் அது நீர்த்துப்போயிருப்பதாயும், மறதி அதிகரிப்ப தாயும், தேஹத்தில் பற்பல இடங்களில் நோவு எற்படுவ தாயும் வரைந்துள்ள விஷயம் வெளியாகிறது. இத்தகைய ஸஞ்சாரப் பிரேதம்போன்ற வாழ்வைக்காட்டிலும் தற்கொலை செய்துகொண்டிறந்து விடலாமோவென்று பலர் கருதும் படி இக்கெட்ட வழக்கம் செய்துவிடுகிறதென்று ஒருவாறு கூறலாம்.

நாடுகளில் வாலிபர்களில் பலர் இவ்வாறு நாச முறுவதன் காரணம் மானிட மர்ம சாஸ்திரத்தைப் பற்றி ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் தப்பபிப்பிராயத்தினால் எனக்கூற யாதொரு தடையுமே இல்லை யெனக் கூறலா மன்றோ! வெள்ளம் வருமுன் அணை கோலிக்கொள் என்னும் பழமொழிக்கிணங்க, சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு முன்னமே மர்ம ஸ்தானங்களையும் அவைகளின் கிரமமான உபயோகங்கள் எவை, கிரமப்பிசகாய் உபயோகிப்பதால் நேரிடும் தீங்குகள் எவை என்பதையும் பற்றித் தெரிவித்தல் அவர்களிற் பெரும்பான்மையோரையாகிலும் கெட்ட அப்பியாசங்களில் இறங்காது தடுத்துக் காப்பாற்றக் கூடுமோயன்றோ. சாதாரணமாய்ப் பலர் கெட்ட மார்க்கங்களிற் செல்லுதல் சகவாச தோஷத்தினாலும், பின் வரக்கூடிய கெடுதி இன்னதென்று முன்னரே தெரியாததாலும் என்று நாம் கொள்ளலாம். உதாரணமாக பொடி போடுதல் சிகரெட்டுப் பிடித்தல் முதலிய துர் அப்பியாசத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். இவைகளை அப்பியாஸியாத சிறுவர்கள் அப்பியாஸிக்கும் சிறுவர்களது சிநேகத்தை மாத்திரம் அடையாதிருக்க அவர்களது அதிர்ஷ்டவசத்தால் நேர்ந்தால் அவர்களுக்கு அவ்வஸ்துக்களைப் பற்றியே ஒன்றுந் தெரியாது வாணாளைக் கழிக்கக் கூடுமென்பது ஏற்படுகிறது.

பொடி, சுருட்டு, ஸிகரெட்டு முதலியவைகளை உபயோகிக்கப் பழகிய சிறுவன் அவைகளின் அப்பியாச மில்

லாத தனது நண்பனுக்கு முதலில் ஒரு சிமிட்டாப் பொடியையோ அல்லது சுருட்டாவது, ஸிகரெட்டாவது ஒன்றையோ கொடுத்து உபயோகிக்குமாறு வற்புறுத்துகிறான். அந்தோ! பிந்தி அவைகளால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகள் இன்னதென்று தெரிந்து கொள்ளக்கூடாத அச்சிறுவனும் சிரித்துக்கொண்டு தனது நண்பனைத் திருப்திசெய்விக்க அவைகளை உபயோகிக்க முயல்கிறான். ஆரம்பத்தில் அவைகள் பெரும்பான்மையான சிறுவர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. நாசித்துவாரங்களில் எரிச்சல் எடுக்க, கண்களிலும், மூக்குகளிலுமிருந்து ஜலம் சொரிய கணக்கில்லாத் தும்மல்களையும் ஸஹித்துக்கொண்டு, தங்கள் தங்களது வாணாளை வீணாளாக்க ஆரம்ப பூதமான இந்த துர் அப்பியாஸத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அப்பியஸிக்கப்பழகித் தேர்ச்சியடைந்து விடுகிறார்கள் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இது போன்றதே குடி முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கப் பழகுவது. எல்லாவிதமான கெட்ட வழக்கங்களும் முதலில் அப்பியஸிப்பவர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. சனியனை விலைக்கு வாங்குவதுபோல் மிகவும் சிரமமெடுத்துக்கொண்டு அவைகளை பழக்கத்தில் கொண்டு வந்து பிறகு அவ்வழக்கங்களை அகற்றமுடியாமல் கஷ்டப் படுகிறார்கள். எதாகிலும் ஒரு கெட்டவழக்கம் பிடிபட்டு விட்டால் அதை நீக்குவது பிறகு அதிகக் கஷ்டமென்பதும், ஆதலின் ஆரம்பத்திலேயே எவ்வித கெட்ட வழக்

கத்திற்கும் இடங்கொடாதிருத்தலே நன்மை பயக்குமென்பதும் ஒருவராலும் மறக்கத் தக்கதன்று. சிறுவர் சிறுமிகள் இதை எப்பொழுதும் மனத்தில் கொண்டிருத்தல் அத்தியாவசியமானதென்றும் கூறத்துணிந்தோம்.

மேற்கூறிய பொடி ஸிகரெட்டு முதலியன உபயோகிக்கப் பழகும் பழக்கம் போன்றதே, மர்ம ஸ்தானங்களை இயற்கை விருத்தமாய் உபயோகிக்க அப்பியஸித்தலும் எனக் கூறத்தடையில்லை. ஆராய்ந்து பார்க்குமிடத்து மர்ம ஸ்தானங்களை இயற்கை விருத்தமாய் உபயோகிக்கப் பழகியுள்ளவர்களில் பெரும்பான்மையோர்களுக்கு அவ்வழக்கம் பொடி போடுபவர்களிடமிருந்து பொடி போடும் வழக்கம் ஏற்படுவது போலவே ஏற்பட்டதென்பது தெரியவரும். ஆதலின் கெட்ட வழக்கங்களில் ஒருவன் பழகிவிடில் 'கலத்தைக் கெடுத்தாலும் குருணி' என்பதற்கிணங்க அனேகரை அவ்வித கெட்ட வழக்கத்தில் தூண்டக்கூடுமாதலால், கெட்ட வழக்கத்தை அனுசரியாது ஒருவனைத்தடுத்தல் அனேகர்களுக்குக் கெட்ட வழக்கத்தை அனுசரிக்க ஆசிரியர்கள் இல்லாமற் போவதை ஒக்கும் அல்லவா ?

கெட்ட வழக்கத்திற் செல்லாமல் ஒருவனை எப்படித் தடுப்பதெனின், புத்தி போதித்ததாலேயே எனக் கூறத் தடையில்லை.

புத்திபோதித்தல் எங்ஙனமெனில் கூடுமானால் நேரில் போதிப்பது, இல்லாவிடில் இப்புத்தகம் போன்ற மானிட மர்ம சாஸ்திர நூலை அவனைப் படிக்கும்படி செய்தலே! எது எப்படிப் போனாலும், மானிட மர்ம ஸ்தானங்களின் இயற்கை பிசகான உபயோகத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைப்பற்றி எமது சிறுவர் சிறுமிகளை முன்னரே எச்சரிக்கை செய்வது தாய் தகப்பன்மார்கள், ஆசிரியர்கள் முதலானோர்கள் கடமை என்பது மாத்திரமேயன்றி, எல்லோரது கடைமையே எனக் கொள்ளல்வேண்டும்.

மானிட மர்ம சாஸ்திரமெனப் பெயர்வாய்ந்த புத்தகங்கள் எல்லாமே நமது சிறுவர் சிறுமிகள் படிக்கத் தகுந்ததெனக்கொள்ளல் தவறே ஆகும். கூறுங்கால் அப்பெயர் கொண்ட புத்தகங்களிற் பல நன்மையபக்குவதற்குப் பதிலாக மிகக்கெடுதியை விளைத்தலும் கூடும். ஆதலின் தெரிந்தெடுத்த புத்தகங்களையே அவர்களது கைகளிற் கொடுத்துப் படிக்கச்செய்து கெட்ட வழிகளிலிறங்காது தடுத்தலே நன்றெனக்கொண்டு இச்சிறிய புத்தகத்தை வெளியிடக் கருதினேமே ஒழிய வேறில்லை.

மானிடமர்ம சாஸ்திரமென இதற்குப்பெயர் கொடுத்திருந்தாலும், மணம்செய்து கொள்ளப்போகும் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கும், புதிதாய் மணந்துகொண்ட தம்

பதிகளுக்கும், குழந்தைபெற்ற ஸ்திரீகளுக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் மருத்துவம்பார்க்கும் ஸ்திரீகளுக்கும் நன்மை பயக்கக்கூடிய அரிய நூலே இதுவென்பது படித்துப் பார்ப்பதனால் விளங்கும்.

இதில் சிறுவர் சிறுமிகள் மர்மஸ்தானங்களை இயற்கை விருத்தமாக உபயோகிக்காமலிருக்குமாறு அபாயங்களையும் தீங்குகளையும் எடுத்துக்காட்டி எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறோம்.

புதிய தம்பதிகள் சாஸ்திர அனுசிதமின்றி ஸம்போகம்செய்து ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பதுமன்றி திடகாத்திர சரீரமும், அழகும் தேஹ ஆரோக்கியமும் கூடியுள்ள மக்கட்பேறை அடையக்கூடிய மார்க்கத்தையும் கூறியிருக்கிறோம்.

கர்ப்பிணிகளுக்குப் பிரஸவம் என்பது இப்படிப்பட்டதென்றும், பிரஸவ வேதனையையும் குழந்தை பெறுவதையும் பற்றிக் கூறியிருப்பது உபயோகமுள்ளதாகவே ஏற்படக்கூடுமென நினைக்கிறோம்.

குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதத்தையும், குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் ஏற்படக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றியும் கூறியுள்ளது எல்லோருக்குமே நன்மை பயிற்றல் கூடும்.

மர்ம ஸ்தானங்களை இயற்கை விருத்தமாய் உபயோகித்துக் கஷ்டப்படும் வாலிபர்களது கடிதங்களின் சாராம்சம் மற்ற வாலிபர்களுக்கு எச்சரிக்கையாய் நிற்பதுடன், அவர்களது தேஹம் வயது ஆகி ரத்தம் குன்றிவிட்டால் யாதொரு வித மருந்தும் பயன்படாதென்பதையும் குறிக்க வரையப் பட்டுளது.

நாடி தளர்ந்து இந்திரியம் நீர்த்துப்போனவர்களை சொஸ்தப்படுத்த இங்கிலீஷ் மருந்துகள் பயன்படவில்லையென அநேகர் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியர்களது ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில் அச்சில் ஏற்படாத அரிய ஏட்டுப் பிரதிநூல்கள் இருக்கின்றன என்பது இதை வரைபவருக்குத் தெரியும். அவைகளில் இத்தகைய கெடுதி வாய்ந்தவர்களும் பூரணமான சொஸ்தத்தை அடையக்கூடிய முறைகள் கூறப்பட்டுள. ஆனால் அத்தகைய அரிய ஏட்டுப் பிரதி வைத்திருப்பவர்கள் பொது நன்மையை நாடி அதிலுள்ள முறைகளை வெளிப்படுத்தும் நோக்கமுடையவர்களாக விருக்கவில்லை. தவிர அவர்களது முறைகளை அச்சிட்டாலும் அக்கூலிக் கூட அவர்களுக்குக் கிடைக்காமற் போனாலும் போகக் கூடுமென்பது அவர்களது அபிப்பிராயம்.

இப்புத்தகம் வரைபவர் ஒருக்கால் ஒரு கிராம வைத்தியரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க நேர்ந்தது. அப்

பொழுது அவர் இந்திய ஆயுள்வேத சாஸ்திரங்களிற் கூறியுள்ள முறைகள் ஸரியானவைகளே என்றும் ஆனல் உப்பு, புளி, மிளகாய் சேர்ந்தால் ரஸம் ஆகும் என்பதுபோல் கூறப்பட்டிருப்பதால் அளவு நிர்ணயம் இல்லையெனவும் கூறினர். அவ்வாறு கூறியதற்குக் காரணம் கேட்டேன். அவர் உதாரணமாக ஒரு சுலோகத்தைக்கூறி 'ஸமதர்ணதிருதானும்' என்னும் பதத்திற்கு சரக்குகளின் சம இடையென்று அர்த்தம் செய்கிறார்கள். அது தப்பு என்றும், அதில் தான் சரக்குகளின் அளவு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறதெனவும் கூறி சம அளவுடனும் அம்மருந்தைச் செய்து, தான் அர்த்தம் செய்தபடி எழுத்துக்களைக்கொண்டு அளவு நிர்ணயம் செய்வதும் அம்மருந்தைச் செய்து காட்டினர். முதலில் செய்தது வாயில் போடமுடியாமல் அருவருப்பைத் தர இரண்டாவது முறைப்படி செய்தது தேவாமிர்தத்தை ஒத்திருந்தது.

மர்ம ஸ்தானங்களின் விருத்தமான உபயோகத்தினல் நேரிட்ட கஷ்டங்களை நிவர்த்திக்க அவரிடமுள்ள முறை இன்னதெனக் கேட்க அவர் சொன்ன சுலோகத்திலிருந்து கொஞ்சம் இங்கே கூறுகிறேன்.

* * * * *

இக்ஷுரா கோக்ஷுரா, மர்க்கடி பீஜம்

முஸலி சதாவரி, சல்மலி பீகம்

186626

கிரத மது சர்க்கர, பயஸாயுக்தம்

சதவார ரமணீம், ரமதே நித்தியம்

சதவார ரமணீம் ரமதே நித்யம் என்பதற்கு பிரதிதினம் அனேகம் ஸ்திரீகளுடன் ஸம்போகம் செய்யும் பலம் ஏற்படும் என்பதுடன், சரக்குகளின் அளவின் நிர்ணயம் அதில் அடங்கியுள்ளதென்றும் கூறினர்.

பிறகு அவரை வற்புறுத்திக் கேழ்க்க அவர் சில முறைகளை எழுதிக்கொடுத்திருக்கிறார். வேண்டுபவர்கள் எழுதினால் மருந்து தயார்செய்து அனுப்பும்படி செய்யமுடியும்.

இதை முடிக்குமுன் கிராமாந்திரங்களில் மூலை முடுக்குகளில் உள்ள சாதாரண பாமர ஜனங்களிடம் கூட அரிய சக்தியிருக்கக்கூடும் என்பதைக் குறிக்கப்பின் கூறிய ஸம்பவத்தை கவனிப்பது அவசியம்.

ஒருக்கால் ஒரு சிறுவன் குண்டூசியை வாயில் போட்டுக்கொண்டிருக்க அகஸ்மாத்தாய் அது தொண்டைக்குட் போய் மாட்டிக்கொண்டது. அச்சிறுவன் ஒரு கலாசாலையில் பரீக்ஷை ஒன்றில் எழுதிக்கொண்டிருக்கையில் அந்த ஸம்பவம் நேர்ந்தது. உடனே அவன் அருகிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பப்பட்டான். ஆஸ்பத்திரி துரை பலவிதங்களிலும் அக்குண்